

**Шувалова О.**

Целительные мудры. — СПб.: «Невский проспект», 2001. — 117 с. (Серия «Основы биоэнергетики».) 5-94371-033-7

Книга Ольги Шуваловой, Санкт-Петербургского биоэнерготерапевта, открывает серию книг «Школа биоэнергетики». Первая книга-занятие посвящена работе с мудрами — особыми жестами рук, позволяющими наладить правильную циркуляцию энергии в теле человека. "Уникальность методики Ольги Шуваловой в том, что она не просто рассказывает, как надо выполнять мудры, но и описывает предварительную подготовку к занятиям, многократно усиливающую их действие.

Книга предназначена всем, кто делает первые шаги в освоении методов биоэнергетического целительства.

© Шувалова О. П., 2001

© «Невский проспект», 2001

ОГЛАВЛЕНИЕ  
ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ .....

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ АКТИВИЗИРОВАТЬ  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОТОКИ  
ВНУТРИ МОЕГО ТЕЛА? .....

Сколько же у нас тел .....

Семь нот мелодии жизни — семь чакр человека .....

Энергетические каналы.....

Программа на самовосстановление .....

Мудры — путь мудрости.....

10 вопросов начинающих и 10 ответов на них .....

МУДРЫ: ВАШИ ИСЦЕЛЯЮЩИЕ РУКИ.....

Освобожденное (чистое) сознание .....

Набор космической энергии.....

Работа с мудрами.....

Мудры, укрепляющие организм в целом .....

Мудры, поднимающие иммунитет .....

Мудры против стрессов .....

Мудры, исцеляющие болезни позвоночника  
и суставов.....

Мудры и лечение желудочно-кишечного тракта.....

Мудры и сердечно-сосудистые заболевания .....

Мудры, восстанавливающие работу органов дыхания...

Мудры, помогающие работе мозга  
и нервной системы .....

Мудры, оздоравливающие мочеполовую систему .....

Я контролирую самочувствие .....

Программа дня .....

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ

Эту книгу я посвящаю вам, дорогие читатели. И тем, с кем мы уже знакомы по моим предыдущим книгам, и тем, с кем мы встречаемся впервые. Тем, кто еще блуждает в сумерках незнания и полужнания, и тем, кто уже делает первые шаги на пути познания — познания мира и его устройства, познания себя и своего места в этом мире.

Я уверена, что многочисленные книги и занятия уже подготовили вас к новой информации, которую вы встретите и в этой, и в следующих моих книгах. Настала пора обобщить накопленные человечеством знания и объединить их в единую серию книг, которая так и будет называться — «Учебник по биоэнергетике».

Не хотелось бы, чтобы такой учебник оказался для каждого из вас неподъемной тяжестью. Я знаю, что толстые и написанные научным языком книги читать скучно. Кажется, что ты ничего не сможешь понять — так много информации, так трудно пробираться сквозь лес незнакомых слов и понятий. И самое главное — не всегда понятно, зачем нам это нужно. Скольких талантливых людей оттолкнули от мира знаний подобные книги! Я уверена, что пришла пора писать учебники нового типа — небольшие, компактные брошюры, посвященные двум-трем новым методикам.

Конечно, я могла бы издать и толстенный фолиант, построенный стандартно: нечитаемый блок теории + трудно усваиваемый блок практики. Но будет ли вам это

интересно? Будет ли вам это полезно? Думаю, гораздо эффективнее получать знание по этапам, от книги к книге. Это позволит вам двигаться по пути интеллектуального и физического развития параллельно. Шаг за шагом, день за днем вы будете приближаться к цели.

Что особенно ценно в таком подходе? Вам не нужно изучать толстый том, а потом на протяжении года развивать свои способности. Вы можете начать занятия прямо сейчас, с первой страницы, с первого дня чтения. Конечно, первая книга будет посвящена азам биоэнергетических приемов работы. Но, овладев даже этими начальными знаниями, вы уже сможете решать важные для вас задачи. Вы можете прочесть эту первую книгу, достичь желанного результата — и остановиться на этом. Не смотрите на малый объем брошюры — вы уже получили многое и не будете жалеть о затраченных средствах и времени! Вам совсем не обязательно испытывать потребность в дальнейшем биоэнергетическом развитии — это говорит только о том, что у вас все еще впереди. Если же в вашей душе горит желание познать новое, стать реальным управителем своей жизни, тогда мы будем вместе долгое время, не только на страницах цикла книг «Учебник по биоэнергетике», но и мысленно, на уровне общего энергоинформационного поля (эгрегора). И постепенно вы будете подниматься на новую ступень развития, по-новому понимать себя. Уверяю, вы станете совершенно другим человеком — смелым, сильным, уверенным в себе и умеющим управлять миром вокруг вас. Но чтобы достичь такого результата, нужно пройти весь путь — от первой книги-ступени до последней. Это нелегко. Это потребует от вас определенных усилий. Вам придется слушать себя, понимать себя. Вы готовы?

Думаю, готовы. Ведь вам надоело постоянно болеть, страдать от неустроенности в жизни, обижаться на весь мир? Пора учиться. Каковы задачи первой книги, чему вы научитесь?

Шаг первый — управление энергетическими потоками внутри нашего тела.

Цель — гармонизация работы внутренних органов, улучшение физического самочувствия, необходимое для дальнейшей работы на уровне тонких тел.

Метод — работа с мудрами — определенными положениями пальцев рук.

Начнем с самого простого — с управления энергетическими потоками внутри нашего тела. А затем вместе — я рядом, я всегда приду на помощь — мы поднимемся от управления телом к глобальному управлению энергетическими потоками. А человек, умеющий управлять мировой энергией, управляет и законами движения событий в этом мире. Это вы уже знаете из книг, посвященных фэн-шуй — древнему китайскому учению о гармонизации энергетики окружающей среды. Только в книгах по фэн-шуй есть небольшой недостаток: они дают усеченное знание. Я постараюсь дать вам в руки цельное знание. Знание единое для всех народов мира. Не китайское, не японское или французское, а именно единое.

Что вы почувствовали, когда взяли эту книгу в руки? Многие из тех, кто знакомился с ней в рукописи, говорили, что ощущали тепло, исходящее от книги. Думаете, это случайность? Нет, в книге аккумулирована та положительная энергия, которая поможет вам пройти по пути самосовершенствования.

***Прямо сейчас положите обе руки ладонями вниз на страницы моей книги. Закройте глаза. Попробуйте ощутить тот теплый энергетический ток, который начинает подниматься от пальцев к локтям, от локтей к плечам и потом растекается по всему вашему телу.***

То, что вы чувствуете, и есть биоэнергетическая подпитка. Это моя сила входит в вас. Она пропитывает все ваше тело. Она проникает через руки и глаза — два самых важных инструмента для получения внешней информации. Вот почему ваши пальцы теплеют, а мысли проясняются.

***Всякий раз, когда вы будете начинать занятия по книге, сначала закройте глаза и получите мою силу через ваши руки.***

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ АКТИВИЗИРОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОТОКИ ВНУТРИ МОЕГО ТЕЛА?

СКОЛЬКО ЖЕ У НАС ТЕЛ

Тема первого учебника по биоэнергетике — управление энергетическими потоками через руки. Вы сможете овладеть методикой гармонизации здоровья с помощью целительных мудр. Но прежде всего я хочу рассказать вам об энергоинформационном строении человека — это материальное и энергетические (тонкие) тела; энергетические каналы; система приема, перераспределения и преобразования энергии — иначе чакры, или энергетические центры.

Современная наука долго не желала признавать очевидного: того, что нет отдельно материального и энергетического мира, а есть мир единый. Однако, когда физики-ядерщики стали расщеплять материальные объекты — протоны, электроны, нейтроны на еще более мелкие, оказалось, что расщепление атомов, а затем и ядер элементов ведет к выбросу

огромного количества энергии, что эти крохотные частицы связаны в единое целое благодаря энергии. А еще позже ученые выяснили, что при дроблении мельчайших частиц образуются еще более мелкие и эти новые частицы ведут себя «разумно», точно они обладают волей и мыслью. Все это не сказки, это достоверный научный факт.

И наше тело, которое ходит, ест и спит, тоже «многослойное», оно одновременно и материальное, и энергетическое. То есть существует плотное физическое тело и несколько тонких — эфирное, астральное, ментальное. Некоторые утверждают, что наших тел семь, другие — что их десять. Не будем рассуждать о количестве тел, не так это важно. Важно другое: наше видимое тело окружено целой сеткой невидимых, энергетических. Оно все пронизано энергией.

Представьте себе матрешку. Самая маленькая, несовершенная, негибкая — аналог физического тела человека. Последующие, более тонкие матрешки, которые одна за другой «прячут» несовершенную матрешку-малышку от наших глаз, — тонкие тела человека. Отсюда — два вывода. Первый: чем более устойчивы наши тонкие тела, тем лучше защищено наше физическое тело от невзгод внешнего мира: болезней, чужого энергетического воздействия, нежелательных событий. И второй вывод: наши предки знали, что человек — структура многослойная, а если мы продолжаем упорствовать в наших односторонних взглядах на мир — это проблемы ограниченности, зашоренности сознания. Но мы ведь не хотим оставаться такими?

В глубокой древности, когда еще и микроскопа не существовало, в Индии и Китае лечили болезни, посылая от самого сердца с током крови по всему телу поток энергии. Теперь ученые объясняют это так: когда мы посылаем энергию от сердца внутри тела, она идет в виде импульсов от клетки к клетке, работает внутри каждой клетки, воздействуя на строение ДНК. И если в ДНК, где записана информация о том, как должен работать здоровый человеческий организм, есть нарушения, то энергетический поток исправляет все ошибки. Убежденные материалисты станут мне возражать. Не может какая-то непонятная энергия устранять дефекты в клетках! Но ученые, кстати тоже материалисты, теперь твердо вам скажут: может. А все потому, что именно энергетические потоки вдыхают в материальное тело жизнь.

## **СЕМЬ НОТ МЕЛОДИИ ЖИЗНИ — СЕМЬ ЧАКР ЧЕЛОВЕКА**

Каждый из нас сталкивается с врачами, которые уверены, что есть только физическое тело, а причина болезней — в нарушении химических процессов на молекулярном уровне. Они и лечили именно тело с помощью искусственных фармакологических препаратов — абсолютно правильно с точки зрения химии. Но как только речь заходила о так называемых неизлечимых болезнях, врачи предлагали хирургический путь лечения, кучу сильнодействующих таблеток с весьма неприятными побочными эффектами или... попросту разводили руками. Сегодня, слава Богу, мы возвращаемся к истинным методам гармонизации здоровья, налаживая энергетику внутри тела. С древности люди знали, как поступает в наше тело внешняя энергия, как она распределяется внутри тела, как испускается вовне. Эта система приема и распределения энергии называется чакрами.

В нашем теле вдоль позвоночного столба есть семь таких энергетических узлов, или центров, которые получают и перераспределяют энергетический поток, исходящий из единого энергоинформационного поля нашей планеты. Внимательно посмотрите на рисунок. Каждая чакра имеет свое изображение — особый знак, и если долго смотреть на него, вы можете подготовить чакру к работе.

Нижний центр называется базисным. Он расположен в области промежности. Через него мы получаем основной внешний силовой энергопоток, энергию для дневной активности. Зачастую с нарушениями работы этого центра связаны нервные заболевания

ног, расстройство менструального цикла, импотенция, болезни прямой кишки. Зависит от ее состояния и наш иммунитет, выносливость и умение действовать быстро и решительно. Чтобы

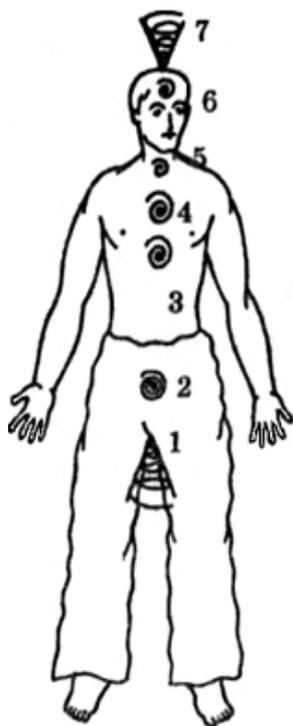
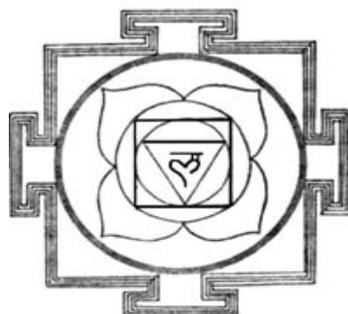
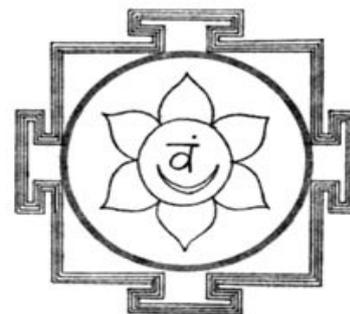


Рис. 1



нота «до»



нота «ре»

заставить энергию работать, я вам советую развивать базисный центр. Примерно на уровне три пальца ниже пупка расположен крестцовый центр, в котором соединяются между собой правая и левая автономные нервные системы. От его работы зависит состояние мочеполовой системы, печени, кишечника, желчного пузыря и формирование нашего подсознания. Оказывает воздействие он и на сексуальное влечение, на силу эмоций, особенно негативных. Плохая работа этого центра часто приводит к психической неуравновешенности, замкнутости или агрессивности.

На четыре пальца выше пупка расположен следующий энергетический центр, который контролирует область солнечного сплетения и отвечает за логику поведения, руководит формированием волевых аспектов взаимодействия с внешним миром, снами, спонтанными действиями. Кроме того, от его правильной работы зависит деятельность многих внутренних органов — надпочечников, желчного пузыря, селезенки, печени, поджелудочной железы, желудка, двенадцатиперстной кишки, нерв-

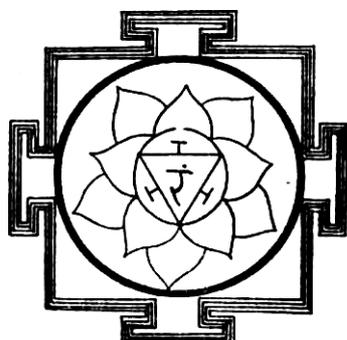


Рис. 4. Нота «ми»

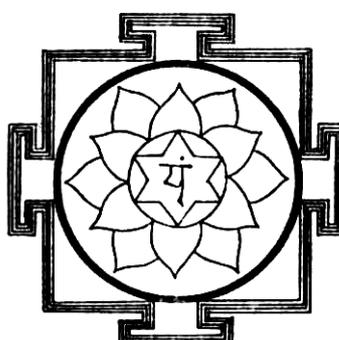


Рис. 5. Нота «фа»

ной системы. Развитие этого центра влияет на остроту зрения.

В районе грудины находится сердечный энергетический центр. Он отвечает за сердечную деятельность и нормальную работу кровообращения, контролирует вилочковую железу, органы

дыхания и функции осязания. От его развития зависит уровень эмоциональной открытости другим людям. Если сердечный центр недоразвит или слишком активен, могут возникнуть сердечно-сосудистые нарушения, болезни легких и бронхов. Кстати, астма часто связана с блокировкой энергии в этом центре.

Выше, в районе глотки, расположен горловой центр. От него зависит состояние щитовидной железы, легких и бронхов, пищевода, а также функции слуха и речевого аппарата. Вся творческая активность соответствует уровню развития этого центра. Недаром люди с нарушениями в работе щитовидной железы страдают и психическими отклонениями, а известное эндокринное заболевание синдром Кушинга может вызвать резкое снижение умственных способностей.

Шестой энергетический центр расположен в районе рудиментарного «третьего» глаза — лобный центр. Он дает развитие экстрасенсорных способностей, дара предвидения,

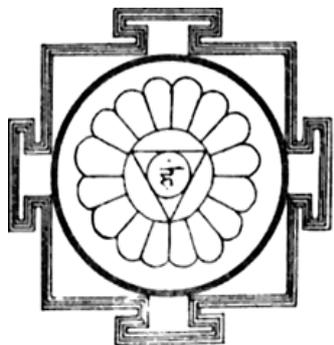


Рис. 6. Нота «соль»

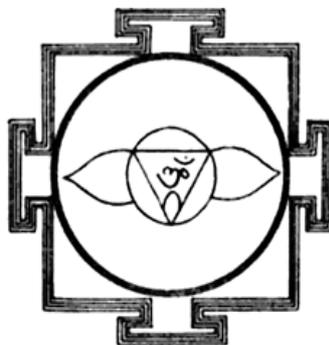


Рис. 7. Нота «ля»

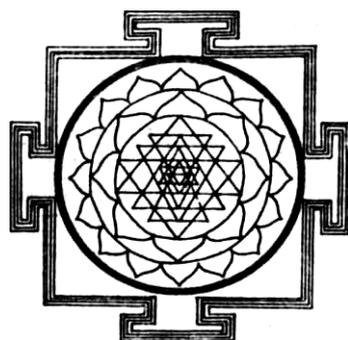


Рис. 8. Нота «си»

интуиции, телепатии и прочих вещей, которыми владеют не все. Этот центр руководит работой шишковидной железы, гипофиза, нервной системы, слуха, отвечает за левый глаз и чувственный контроль.

И последний, высший энергетический центр, теменной, расположен, как понятно из названия, на макушке. Именно отсюда, из седьмого центра, исходит тот самый энергетический столб, который некоторые видели на фотоснимках исследователей аномальных явлений. Поток энергии из седьмого центра соединяется с общей энергетической структурой — энергоинформационным полем. У многих людей этот центр вовсе не развит. У них подключение к общему полю очень слабое. Но если вы будете заниматься и постепенно налаживать работу своих центров (чакр), то теменной центр научится принимать сигналы из внешнего мира. Это приходит только в результате постоянного и систематического труда.

Обратите внимание на знаки (картинки) каждого энергетического центра, соответствующие той или иной чакре. Работая с любой картинкой — внимательно глядя на нее, вы сможете активизировать энергетический центр, к которому она относится.

**Постарайтесь запомнить чувства, которые у вас возникают при работе с картинками. Особый контроль — за ощущениями, появляющимися в соответствующем энергетическом центре. Если это ощущение тепла, вызывающее приятное расслабление, то все идет правильно. Если вы почувствовали болезненное покалывание или холод — немедленно остановитесь!**

Каждая чакра, кроме нотного звука, имеет свой цвет:

**базисная, «до», — красный;**  
**крестцовая, «ре», — оранжевый;**

**пупковая, «ми», — желтый;**  
**сердечная, «фа», — зеленый;**  
**горловая, «соль», — голубой;**  
**лобная, «ля», — синий;**  
**теменная, «си», — фиолетовый.**

Пропойте гамму от «до» до «си» — во время это го ощущайте вибрацию или тепло в соответствующей чакре — так вы активизируете и гармонизируете всю чакральную систему. И это — самая древняя мелодия жизни, которая была написана за много тысячелетий до вашего рождения.

### **ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ**

Если чакры принимают и перераспределяют энергию, то разносится эта энергия по всему телу по энергетическим каналам. Это те самые сосуды энергетического тела, по которым в физическом теле происходит передача энергии. В Древнем Китае эти каналы назывались меридианами. От крупных меридианов ответвляются тончайшие, и все наше тело точно расчерчено энергетическими потоками.

Представьте себе каплю росы в луче восходящего солнца. Она переливается всеми цветами, излучает свечение, похожее на радужный ореол. Вот такое же свечение видят чувствительные люди вокруг человеческого тела — так проявляют себя пульсации энергии внутри тела.

Каналы проходят по всему нашему телу. Если какие-то клетки начинают вести себя «неправильно», отступая от матрицы здоровья, энергия устремляется туда с удвоенной силой — и ликвидирует очаг болезни. Если же чакральный центр работает плохо, если энергетический канал забит пробкой — болезнь побеждает. Точно так же от нехватки энергии могут повредиться и прежде здоровые клетки. Такой участок не светится, он выглядит черным пятном. Так что все болезни — это элементарное отсутствие энергетического питания. Не поливайте цветок водой, он засохнет. Так и тело. Если куда-то энергия перестает поступать, клетки заболевают. Ведь каждая клетка живет благодаря химическому и энергетическому обмену!

Я не знаю, насколько вы чувствительны к энергетическим полям. Это вещь индивидуальная. Но вы можете проделать маленький опыт.

***Нагрейте докрасна металлический предмет и внесите его (только осторожно, не обожгитесь!) в темную комнату. Видите, кусок металла испускает свет? Даже когда он остывает немного, все равно есть слабое свечение. Это энергетические потоки исходят от нагретого металла. Засеките время, в течение которого ваш глаз ощущает световое излучение, — а через неделю-другую после начала занятий повторите опыт. Если время увеличивается, значит, вы на верном пути.***

От нас тоже отходят такие потоки. Из каждой чакры идет поток своего цвета. И семь тончайших облочечек обнимают нас со всех сторон, повторяя форму нашего тела. А внутри бушуют энергетические реки и ручьи. Они пульсируют, светятся, переливаются всеми цветами радуги. Какая картина предстала бы перед нашими глазами, если бы мы могли видеть эти потоки! Но наши глаза часть излучений не воспринимают, как ухо не слышит инфразвук и ультразвук. Но это не значит, что они не существуют.

А если замрут внутри нас волны энергии? Тогда врачи констатируют смерть — но только физического тела, ведь тонкие тела бессмертны.

**Энергия — это река.** Энергию, которая идет по вашему телу, можно сравнить с рекой. Эта река внутри вас не должна слишком бурлить, но и не должна образовывать застойные лагуны. Река энергии внутри тела должна течь ровно и сильно, чтобы ее поток вымывал все дефекты, но не выбрасывал вместе с мусором и что-то жизненно необходимое.

### **Упражнение «Очистим свою речку»**

Закройте глаза и представьте себе свободную, сильную и прозрачную речку. Видите, как спокойно и мощно течет вода? Как внизу, на самом дне, горят под лучами солнца и сверкают яркие цветные камешки? Это ваша энергетическая река. Это чистое русло лежит внутри вашего тела. Эта голубая вода омывает каждую клеточку вашего тела. Чувствуете, как это прекрасно?

Представьте, что вы маленькая легкая лодочка, и послушно скользите по этой прекрасной водной глади. Вот ваша лодочка попала в сильную стремнину. Как ровно она идет! Как активно она движется!

А теперь ваша лодочка делает крутой поворот. Чувствуете, как ветром обдает ваше лицо? Как у вас екает сердце? Но это тоже чудесное ощущение! Но вот лодочка попала в тихое место. Она плавно и величаво идет по воде, и вы отдыхаете, отдыхаете, отдыхаете.

Ваше тело расслабляется, голос воды вас убаюкивает, вам становится легко и уютно. Запомните эти ощущения.

И представьте теперь, что вы властелин этой волшебной реки. Там, где течение слишком сильное,

вы поставили дамбу, убрали часть мощного потока, дали воде растечься пошире. Там, где течение слишком слабое, вы сдвинули берега поближе. Там, где пугающие повороты, вы выровняли русло и провели обводные каналы... Вы можете направлять и улучшать движение своей реки. Ведь это ваша река. Сделайте ее сейчас такой, чтобы она питала вас и ни в коем случае не пугала.

Энергия внутри вас и вокруг вас — огромная и мощная река. Она как бы окатывает вас с головы до ног и проходит насквозь. Она несет в себе и силу, и здоровье, и знания. Она — это все. Она строит ваше тело.

### **ПРОГРАММА НА САМОВОССТАНОВЛЕНИЕ**

Как видите, в каждом из нас заложена программа на самовосстановление. Беда в другом: люди этим практически не пользуются. А ведь привести в норму можно не только какой-то конкретный орган, но всю энергоинформационную структуру в целом!

Теперь мало кто из просвещенных людей считает, что болезни привязаны только к конкретным органам или единичным факторам, таким как неправильное питание, мало-подвижный образ жизни, избыточный прием лекарств и т. п. Думаю, вы тоже вполне представляете, что болезни связаны с дисфункцией всего организма. Вы прекрасно знаете, что здоровье обеспечивается правильным и гармоничным течением энергии внутри вашего тела.

Представим себе, как энергетические потоки внутри нашего тела борются с болезнями. Что происходит, когда, например, у вас начинается ангина? Правильно, у вас отекает гортань. Это тело блокирует распространение инфекции по всему организму, и в горле начинается воспалительный процесс. Тут же возникает и энергетическая блокировка больного органа. Получив сигнал о несовпадении с матрицей здоровья, энергетическое тело начинает «качать» дополнительную энергию. В результате эта «излишняя» энергия прочищает больной орган — и наступает выздоровление.

Если у вас все в порядке с энергетическими потоками, так и происходит. Человек с нормально развитой энергообменной системой просто не может долго болеть. Все неполадки у него сразу же устраниваются.

Когда энергия равномерно наполняет все тело и ее циркуляция охватывает и зону головы (т. е. активны все чакры, включая и теменную), человек обладает лучшим из типов энергообмена — таким, какой был у Будды или Христа. При таком пути течения энергии гармонично развиваются интуиция и мыслительная деятельность, формируются натуры сильные, праведные, старающиеся помогать другим людям. Но чтобы достичь подобной циркуляции энергии, нужно заботиться о духовной и физической чистоте, воспитывать самого себя, постоянно прочищать энергетические каналы. Большинству людей неинтересно этим заниматься, им проще жить со своими пороками и недугами. Поэтому у таких людей «энергетический маршрут» смещается. Энергия распространяется по телу неправильно, встречает препятствия, оставляет какие-то важные участки «пустыми». И тогда человек начинает болеть — на уровне тела или духа.

«У застенчивых людей энергия не доходит до зоны головы, она распространяется только по телу и старается не выходить за его пределы. Очень плохо, если энергетический поток выходит за пределы тела не в районе головы, где расположена теменная чакра, а через плечи (обычно через одно какое-то плечо) — правое или левое, и быстро опадает вниз. Такой человек страдает неспособностью на чем-то сосредоточиться, он тяжело воспринимает новый материал, не может удержать нити разговора, производит на других впечатление тугодума или невротика. У неуравновешенного, иногда агрессивного или очень возбудимого человека энергия выходит в районе плеч несколькими пучками вверх. Это тоже очень нехорошо для организма, потому что такие люди быстро утомляются, они больше энергии теряют, чем получают, нехорошо это и для окружающих — сколько раз вы сталкивались с людьми, готовыми начать ссору буквально из-за пустяка? Если энергия поднимается только до горла, то возникают проблемы с речью, с выражением своих мыслей. Если энергетический поток устремляется по направлению ко рту, то мы считаем, что человек бесконечно болтлив. И каждый из нас знает такого соседа или соседку, который может разговаривать «ни о чем» часами. Причем болтливость его напористая, требующая собеседника. Если энергия устремляется вверх одним пучком через одно из плеч, то мы имеем дело с человеком, неправильно ориентированным в сексуальной сфере. А в том случае, если энергетический пучок не поднимается, а наоборот, тут же опадает, люди склонны к самоубийствам, их разрушительные склонности направлены на самих себя» (Сара Россбах, «Фэн-шуй»).

Конечно, достичь идеальной циркуляции энергии очень непросто, но к этому необходимо стремиться.

Прочистка энергетических центров, разблокировка меридианов — один из путей нормализации течения энергии. Если все чакры работают правильно, то и энергопотоки в теле тоже распространяются правильно, у них нет на пути зашлакованных зон, нет перекрытых каналов, чакры получают и распространяют потоки без искажений.

Попытайтесь почувствовать, как энергия, вращаясь, входит в область каждой из чакр. Если не удастся почувствовать, представьте визуально, как вращается шарик в центре чакры — по часовой стрелке, если смотреть на энергетическое тело снаружи, со стороны проникновения в него энергии.

### Упражнение «Прочистим энергетические центры»

Внимательно смотрите на картинку 1. В 1-ю чакру энергия поднимается из земли.

Вы видите уже, как вращается светящийся шарик? Тогда начните его окрашивать в яркий сочный алый цвет. Красный — это цвет базисной чакры.

Переместите шарик яркого красного цвета внутрь нижнего энергетического центра. Почувствовали, как в районе копчика стало теплее, еще теплее, еще теплее? Это очищается ваша бедная захлавленная чакра. Энергия в ней пробуждается, начинает двигаться и вращаться. Она готова подняться чуть вверх и начать работу с крестцовой чакрой.

До-о-до-о-о-до-о-до — так звучит ваша базисная чакра, если энергия в ней свободна и сильна. Пропойте этот чистый звук несколько раз.

Смотрите на картинку 2.

Вращайте на ней шарик оранжевого цвета. Это цвет вашей крестцовой чакры.

Переместите оранжевый шарик внутрь вашей второй чакры, и пусть он ее очищает. Чувствуете, тепло поднялось выше? Оно уже охватывает низ вашего живота? Это слились оба энергетических шарика, они трудятся, чтобы освободить от грязи ваши забитые и зауженные каналы.

Ре-е-ре-е-е-ре-е-ре-е-ре — так звучит ваша крестцовая чакра, если энергия в ней свободна и сильна. Пропойте этот чистый звук несколько раз.

Теперь смотрите на картинку 3.

Поместите в нее шарик желтого цвета, вращайте его. Позвольте желтому шарикуну вплыть в вашу третью, пупковую чакру, пусть он там сольется с двумя чистыми сгустками энергии и начнет восстановительные ремонтные работы. Теперь вся нижняя часть вашего тела уже свободна от грязи. Тепло поднимается выше, к вашему сердцу.

Ми-и-ми-и-ми-и-и-ми-и-ми-и — так звучит ваша пупковая чакра, если энергия в ней свободна и сильна. Пропойте этот чистый звук несколько раз.

Внимательно смотрите на картинку 4.

Вращайте на ней зеленый шарик. Позвольте зеленому шарикуну влиться в сердечную чакру. И, свободный, чистый, сверкающий, пусть он сольется с тремя энергетическими сгустками из нижних чакр. Тепло заливает ваше тело, поднимается к горлу.

Фа-а-фа-а-фа-а-а-фа-а-а-фа — так звучит ваша сердечная чакра, если энергия в ней свободна и сильна. Пропойте этот чистый звук несколько раз.

Теперь смотрите на картинку 5.

Вращайте на ней голубой шарик.

Пусть голубой шарик в горловую чакру, дайте ему соединиться с четырьмя другими энергетическими сгустками. Ваш позвоночный столб и все энергетические каналы теперь свободны.

Со-оль-со-о-о-о-оль-со-о-оль-со-о-о-оль — так звучит ваша горловая чакра, если энергия в ней свободна и сильна. Пропойте этот чистый звук несколько раз.

Можно теперь позволить энергопотоку пройти вниз до конца позвоночника и снова поднять его вверх. Сделайте медленный глубокий выдох и позвольте энергии выйти через сердечную чакру.

**Поднимать энергетические потоки выше, в лобную и теменную чакры, я не рекомендую. Вы еще неопытны и можете себе повредить. Поэтому ограничьтесь работой с пятью чакрами. Для освобождения от шлаков и блоков и получения подпитки извне этого достаточно!**

Какими же еще путями регулируются энергетические потоки? Энергопотоки регулируются и целой системой точек сброса. Я уверена, вы знаете, что по всему телу у нас расположены особые биоактивные точки. Воздействуя на них, мы можем регулировать свое состояние. Проще всего это делать на ладонях и ступнях, где есть точки всех внутренних органов.

В очень многих случаях мы можем помочь себе сами, не обращаясь к посторонней помощи, только за счет сосредоточения на определенных областях физического тела и используя при этом положение пальцев рук. Этот способ работы с собой называется «выполнение мудр».

### **МУДРЫ — ПУТЬ МУДРОСТИ**

Мудры — прекрасный способ обратить свое внимание на энергетическое (и физическое) тело при возникновении проблемы или болезни. Направляя внимание на проблемную область, мы добавляем туда энергию, и ситуация меняется (улучшается).

Конечно, мудры неспособны помочь нам устроиться (найти) на работу или наладить (начать, продолжить) личную жизнь и так далее. Но в случаях, когда наши проблемы отражены

дискомфортными ощущениями в теле, мудры помогут нам от них избавиться.

10 вопросов начинающих и 10 ответов на них

### ***Почему мудры лечат?***

Наши руки — самый лучший в мире анализатор энергетических полей. Наши пальцы — самый чувствительный прибор и инструмент для биокоррекции. А кроме того, пальцы выполняют очень важную функцию, о которой многие не знают. Пальцы перераспределяют энергию, именно они могут усилить или ослабить энергопотоки к определенным органам. Изгибы пальцев в том или ином месте и под тем или иным углом способны изменить не только силу, но и направление энергопотока в теле! Так что, выполняя мудры, вы идете путем мудрости. Вы учитесь восстанавливать собственные органы и возвращаете себе бодрость, свежесть и молодость.

### ***Почему мудры не всегда помогают?***

Этот вопрос задают очень часто. Книг про мудры написано немало, и многие из вас уже пытались овладеть этой эффективной методикой. Но вот результата достигли единицы. Может, пальцы нужны особые? Или книжки обманывают?

Уверяю вас, и книжки не врут — просто их авторы бросают вас, не умеющих пока управлять энергетическими потоками, в гущу событий, не научив азам. И пальцы могут быть самыми обычными, только работа с ними требует особого отношения. Ее не стоит делать в спешке, в плохом настроении, в шумной толпе, особенно в самом начале, пока вы еще только учитесь. Для того чтобы сложные особым образом пальцы повлияли на течение энергии, нужно, чтобы вы это делали в сосредоточенном состоянии.

Вы уже научились с закрытыми глазами воображать речку — это было не случайное упражнение. Когда вы работаете с мудрами, вы должны войти в аналогичное состояние. Что-то вроде грез наяву, иначе медитация. Кому-то это покажется сложным. Кто-то не сможет представить себе зримого образа. Кто-то не почувствует ощущений. Поэтому, когда мы перейдем от теории к практике, обязательно используйте мой вспомогательный материал. То есть смотрите на рисунок в книжке и старайтесь увидеть его не плоским, а уходящим в глубину, в бесконечность, как поток самой совершенной в мире энергии.

### ***Ждать ли мгновенного улучшения состояния после выполнения мудр?***

Мудры — штука удивительная. Одни могут воздействовать на конкретные органы и заболевания, другие гармонизируют весь организм, третьи ликвидируют стресс и его последствия. Но не требуйте от ваших умных пальцев, чтобы хроническая болезнь прошла после первого же занятия! Вы ее наживали годами, а хотите расстаться с ней за один день? И не ждите, что сегодня вы ляжете спать больным и хилым, а проснетесь с румянцем во всю щеку и мускулами, как у культуриста. Любые изменения и с телом, и с душой происходят не мгновенно. Кому-то потребуется времени больше, кому-то меньше. Но все равно вы сможете себя переделать... если, конечно, не решите все бросить.

Но ведь вы не остановитесь на середине пути?

### ***Если я не верю в мудры, поможет ли мне этот метод?***

Увы, если вы не верите в любой из существующих на сегодняшний момент методов — он вам не поможет, и не только из-за вашей лени что-либо делать. Лечебный эффект самого современного препарата снизится в десятки, сотни раз — а тем, кто верит, поможет и таблетка-пустышка. Мышцы не откликнутся на работу массажиста, если пациент подсознательно заблокирует свое тело и не поможет врачу. Энергетический посыл целителя-биотерапевта будет попросту отклонен в сторону.

Именно поэтому я призываю вас: не выполняйте этих упражнений, если не верите в их силу. Скептицизм вам не союзник, а враг. Если вы не верите, что ваши пальцы могут вам помочь, — они не помогут. Ведь вы дали своему подсознанию установку: не воспринимай сигналов от пальцев. Оно и не будет воспринимать. Можете хоть с утра до вечера сидеть в позе лотоса и со сцепленными руками!

Стремясь преобразовать свою жизнь к лучшему, не общайтесь с неудачниками — они заложат в ваше подсознание установки на поражение. Советуйтесь, разговаривайте с теми, у кого получается то, к чему вы стремитесь, — и вы на полпути к успеху!

### ***Кому занятия противопоказаны?***

К сожалению, делать биоэнергетические упражнения можно не всем. Работать с энергией тела и окружающего пространства нужно с осторожностью.

**Никогда не начинайте занятий, если у вас очень плохое настроение, вы сильно раздражены или же страдаете психическим заболеванием, особенно связанным с помутнением сознания!**

У меня был неприятный опыт. Как-то очень симпатичная девушка, обладающая на первый взгляд устойчивой психикой, попросила обучить ее азам биокоррекции. Мы начали выполнять самые простые упражнения на релаксацию, которые ни у кого не вызывали негативных последствий. Но тут произошло нечто для меня совершенно неожиданное. Моя «ученица», сделав пару глубоких вдохов, вдруг резко побледнела, глаза у нее закатились, а сама она стала сползать на пол. Хорошо еще, что я

была не одна. Я успела только подхватить девушку, чтобы она вдруг не ударилась головой, а кто-то принес ложку и вставил ее между зубами. Потом выяснилось, что девушка больна эпилепсией.

**Во избежание несчастных случаев, категорически запрещена любая работа по коррекции энергопотоков тем, кто страдает эпилепсией, шизофренией, паранойей, тяжелыми формами психозов!**

### **Можно ли назвать мудры панацеей от всех бед?**

Почему-то многие думают, что мудры могут все. Это так... и это не так. Мудры обязательно помогут, если вы умеете ими правильно пользоваться. Мудры могут спасти жизнь при сердечных приступах, если вы их сделаете вовремя. Мудры поднимают общий тонус, иммунный статус (защитные силы) вашего организма. Но мудры не останавливают внутреннего кровоизлияния, не излечат вас от тяжелых инфекционных заболеваний. Они совершенно бесполезны при болезнях, требующих срочного хирургического вмешательства. Поэтому будьте разумны, не надейтесь на мудры, если вам пришла пора вырезать аппендикс. Не лечите мудрами тиф или скарлатину. И в затруднительной ситуации обязательно консультируйтесь у специалиста.

**Особенно будьте осторожны, применяя мудры, рассчитанные на повышение или понижение давления!**

Для начала хотя бы разберитесь, какое у вас давление. Не пренебрегайте проверкой. Если вы почувствовали себя плохо и знаете, что у вас гипертония, все же сделайте контрольный замер давления. Гипертоники очень плохо себя чувствуют и при резко понизившемся давлении! Точно так же гипотоники испытывают аналогичные симптомы при вдруг повысившемся давлении. Это простейшие правила, которые необходимо соблюдать. Иначе вы получите не пользу, а вред.

Вас огорчили мои предостережения? Поверьте, когда вы полностью освоите методику работы с мудрами, ограничений станет намного меньше!

**Стоит ли при работе с мудрами отказываться от приема лекарственных препаратов, трав и других лечебных средств?**

Еще один добрый совет: не лечите все болезни одним способом, то есть только направлением энергопотоков. Лучше всего сначала сходить к врачу и пройти полное обследование, чтобы понять, чем вы больны и от чего собираетесь лечиться. Потом выясните, какие методы избавления от вашего недуга сейчас существуют, насколько они действенны, кому помогают, кому нет. Если это метод лечения, не требующий применения сильных антибиотиков, можете его использовать. А мудры будут только дополнением к основному лечению. Так, на мой взгляд, поступать разумнее.

### **Сколько времени нужно уделять занятиям?**

Слишком активные занятия не всегда приводят к ожидаемому результату, я противник методики 24-часового погружения в методику. Не нужно по 10 часов в день сидеть в позе лотоса-полулотоса. Не нужно ходить с утра до вечера со скрещенными пальцами. Все хорошо в свое время. Время учиться и время отдыхать. Время лечиться и время развлекаться. Не забывайте, что вы живете не для того, чтобы выполнять упражнения, а выполняете упражнения, чтобы жить лучше!

Не отказывайтесь от просмотра интересных фильмов, читайте не только духовные или эзотерические книги, а еще и что-то художественное, для души. Не отказывайте себе в маленьких радостях. Не забывайте о своих домашних, им тоже необходимы забота и внимание. И не навязывайте, пожалуйста, свое восторженное мнение о биоэнергии другим людям. У каждого свой взгляд на мир, кому-то ваш взгляд может не понравиться, кого-то рассмешить. Поэтому о своих занятиях лучше не распространяйтесь, самосовершенствование — дело интимное.

### **Когда подруга возвращает мою книгу, мне кажется, что это уже не моя книга.**

Вы, несомненно, обладаете прекрасными биоэнергетическими способностями!

Действительно, нежелательно книгу, с которой работаете каждый день, давать другим людям. Книга, написанная мной, не только излучает силу и энергию, она еще и настраивается на вашу энергетику. Она привыкает к хозяину. Вам ведь не понравится, если ваше любимое платье наденет соседка? Так же и с книгой.

Если вам так хочется кому-то сделать приятное, подарите тому человеку новую книжку, которую никто раньше не читал. Ведь, пользуясь моей книгой, вы каждый день оставляете в ней частицу себя! А значит, отдавая ее кому-либо, вы теряете и часть своей силы!

Книга — такая же личная ваша вещь, как зубная щетка или тушь для ресниц. Она должна иметь своего хозяина.

### **Должен ли обучающийся во время занятий видеть и слышать своего учителя?**

Я сказала, что моя книга даст вам силу и веру в успех. Я сказала, что помогу вам. Но я никогда не говорила, что могу явиться к вам лично. Почему-то многие, кто берет в руки «заряженные» книги,

предметы, амулеты, ждут, что к ним сойдет с небес тот, кто эти вещи заряжал. Мне рассказывали про человека, который так хотел излечиться, что ежедневно беседовал с потолком. На этом потолке он видел образ «доктора» Чумака. «Доктор» был вполне реален — как на экране телевизора, от которого больной заряжал свою воду. В конце концов пришлось этого человека госпитализировать в психиатрическую клинику. Так что предупреждаю: я ни к кому из вас лично не приду. И Бог к вам тоже не придет. И ангелы к вам на дом не явятся. К вам могут явиться только галлюцинации.

Некоторые люди, начинающие занятия биоэнергетикой, не только видят «Чумаков на потолке», но и слышат голоса. Одни голоса им советуют, как руки правильно поставить, другие — как правильно питаться и т. д. Если вы тоже вдруг услышали чей-то голос и он настойчиво вторгается в вашу голову, то это слуховая галлюцинация. Бояться ни зрительных, ни слуховых галлюцинаций не стоит. Обычно такое происходит из-за сильного переутомления или слишком сильного желания исправить все и за один раз.

**Если, не дай Бог, вы меня увидите или услышите, немедленно прекратите занятия, идите в ванную и умойтесь холодной водой. Вода снимет излишек энергии, заодно уберет и негативы. А если умывание не помогло, облейте водой или примите прохладный душ, выйдите на свежий воздух, займитесь другим делом или просто поспите. К занятиям вы успеете вернуться. Помните, что такой опыт — тоже опыт. Значит, у вас проблемы с кровоснабжением мозга!**

Я буду с вами рядом — но незримо, на энергоинформационном уровне. Именно поэтому органы чувств вашего физического тела не могут зарегистрировать моего присутствия.

Мои ободряющие и поддерживающие слова к тем из вас, кто готов планомерно заниматься и верить в положительный результат. Они пройдут этот путь. Они смогут.

Я об этом позаботилась. Считайте, что моя книга — это превосходно заряженная моей силой и моим знанием река. Если вы возьмете эту книгу и приложите к ней руки, вся моя сила перетечет в ваши руки. И вся моя вера в успех наполнит вас. Попробуйте.

**Закройте глаза и положите ладони на обложку моей книги или на раскрытую перед вами страницу.**

Чувствуете? Энергия начинает наполнять вас и дает заряд бодрости и силы.

Я вам говорю: вы сможете. Вы сделаете свое тело здоровым, а ум гибким.

У вас будет счастливая жизнь.

Неприятности станут обходить вас стороной.

Энергетический поток, исходящий от каждой буквы этого текста, защитит вас от неудач и болезней.

Положите свои руки на стол или на колени. Посидите просто так, ни о чем не думая.

Скажите себе уверенно: я просчитаю от десяти до одного и, открыв глаза, почувствую себя бодрой и здоровой.

Десять... Девять... Восемь... Семь... Шесть...Пять... Четыре... Три... Два... Один!

Не останавливайтесь на половине дороги! Не сходите с нее!

Вместе так вместе! С начала и до конца!

Вы сможете.

Я это знаю наверняка.

## **МУДРЫ: ВАШИ ИСЦЕЛЯЮЩИЕ РУКИ**

Работа с любыми мудрами строится по следующим этапам.

### **1. Этап подготовки сознания.**

На этом этапе мы будем переходить из мира плотной материи в мир тонких энергий для того, чтобы подготовиться к набору и перераспределению энергии. Пусть вас не пугает формулировка — здесь, в реальном мире с нашим реальным телом, практически ничего происходить не будет. Мы не уйдем в Пространство, не покинем земной мир — физически мы будем добиваться лишь пол-ного расслабления всех мышц. Это позволит снять мышечные зажимы, улучшит кровообращение и, следовательно, снабжение кровью каждой клеточки организма. Полная релаксация на уровне физического тела дает чувство необыкновенной легкости, обновления и подъема сил, на уровне энергетической оболочки — возможность подключения к единому энергоинформационному потоку.

### **2. Этап набора космической энергии, необходимой для дальнейшей работы с мудрами.**

Если вы по натуре излишне спокойны и неторопливы, если вы частенько опаздываете и подсознательно хотите успевать делать гораздо больше, чем делаете сейчас, — значит, вам не хватает энергии и эти упражнения для вас.

Если вы чувствуете, что энергия так и кипит в вас, но результативность вашей деятельности вас не устраивает — значит, энергия, бурлящая в вашем энергетическом теле, не-правильно организована и эти упражнения вам просто необходимы.

И даже если вы в меру деятельны и все успеваете сделать надлежащим образом — не пренебрегайте этими упражнениями, они позволят увеличить ваш личный энергетический потенциал и наполнят вас гармонизированной энергией Вселенной.

### **3. Наконец, собственно работа с мудрами.**

Это непосредственное выполнение упражнений, позволяющих перераспределить и пере-структурировать энергию — и ту, что уже находилась в вашем энергетическом теле, и ту, что вы получили в результате выполнения упражнений предыдущего этапа. В результате энергетический поток будет двигаться в том направлении и иметь те свойства, которые необходимы вам в данный момент.

### ***Не слишком ли это сложно?***

Такие вопросы частенько задают те, кто только приступает к работе с мудрами. Конечно, отвечаю я торопливым, хорошо бы ограничиться лишь работой с пальцами. Но разве при-готовит повар изысканный обед, если предварительно не продумает меню (этап подготовки сознания) и не выберет качественные продукты в соответствии с рецептурой (подготовка исходного материала)? А хотелось бы вам надеть костюмчик, сшитый портным, который пред-варительно не выбрал определенную, устраивающую вас модель и не подобрал к ней подходя-щую ткань? Решит ли ваш ребенок пример по математике, если не настроится на работу, не снабдит мозг пищей интеллектуальной (теоретические знания) и физической (питательные вещества)?

Выполняя любое, даже пустяковое дело, мы обязательно проходим эти этапы: подготовка сознания — набор исходного материала — собственно работа. Просто при определенных навыках мы делаем все автоматически, не сосредоточивая своего внимания. Так и работа с биоэнергией — пройдет какое-то время, и вы обязательно будете проходить первые два этапа практически незаметно для себя.

## **ОСВОБОЖДЕННОЕ (ЧИСТОЕ) СОЗНАНИЕ**

Что такое освобожденное, «чистое» сознание? Это сознание, которое обращено вовнутрь, а не вовне и сконцентрировано на выполнении поставленной задачи. Иначе говоря, это тот самый момент, когда сознание соединяется с подсознанием. Когда вы выполняете мудры, вы говорите своему телу: я сейчас сложу пальцы так, чтобы у меня прошла, например, простуда. Команда через «чистое» сознание поступает в подсознание, организм получает команду и сообщает: есть, командир, готов к выполнению. Но если сознание занято чем-то другим, оно попытается увильнуть от срочной работы: сделает вид, что командира не слышит и не видит и не доведет команду до подсознания. Ваша задача — заставить «ленивого» солдата выполнять боевое задание!

Вы можете бездельника строго контролировать и останавливать его криком, когда он хочет сбе-жать, что плохо помогает. Мышцы у вас будут напряжены, электромагнитные импульсы между клетками нарушены, и мудры помощи не принесут. Это именно та причина, по которой у многих с мудрами ничего и не выходит.

А можно так воспитать своего солдата, что он не станет ни на что отвлекаться, то есть «освободить» сознание.

Вы уже пробовали проводить медитации, связанные с освобождением сознания от мысленного

мусора. Получилось? Думаю, не сразу. Более того, по моей статистике, получилось у десяти или даже семи процентов всех, кто читает эту книгу. Многие жалуются: как только пытаешься освободить сознание, так в голову тут же лезут самые невероятные мысли. Кто-то вдруг вспоминает о потерянной квитанции, у кого-то начинает душа болеть из-за ссоры на работе и т. д. То есть солдат работать не хочет, потому отвлекается. Что делать?

Попробуйте остановить посторонние мысли и постоянный внутренний диалог дыхательными упражнениями.

### **Упражнение «Плавное дыхание»**

---

На секунду задержите дыхание и услышите биение своего сердца.

Начинайте считать в таком темпе, чтобы на каждый удар сердца приходился следующий счет.

На счет «один-два-три-четыре» сделайте плавный вдох. Затем задержите дыхание на следующие четыре счета.

Теперь сделайте плавный выдох на четыре удара сердца и плавно переходите на вдох, также на четыре счета.

Если сердцебиение усиленное, постарайтесь считать с каждым циклом все медленнее — и сердце также замедлит свою работу.

Упражнение необходимо выполнять до тех пор, пока вы не ощутите легкого головокружения.

### **Медитация**

---

Чтобы ваш солдат Сознание выполнил задание в срок и так, как вы желаете, нужно заставить его сосредоточиться. Сделать это можно с помощью медитации. Медитация приводит психику в состояние углубленности и сосредоточенности, сопровождается отрешенностью от внешних объектов.

Выберите любой блестящий предмет или зажгите свечу.

Теперь смотрите пристально и, по возможности, не мигая на этот предмет. Мысленно говорите себе, чего вы хотите добиться. В этот момент вы полностью контролируете сознание — ваш солдат заморожен, он сейчас не может сбежать.

Сообщите свое желание — избавиться от простуды, увидеть цветок, вспомнить какую-то сцену из своей жизни...Теперь ваш солдат выполнит все. Ему деваться некуда. Вы заставили его слушать. Когда он слушает, он делает. Запомните это.

А когда вы научитесь максимальному контролю за мыслями и сможете освобождать сознание, тогда вам будет достаточно только сказать: «Солдат, слушай мою команду». И он тут же с готовностью потянет руку к пилотке: «Есть, командир!»

### **НАБОР КОСМИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ**

Как вы уже знаете, следующий этап — набор энергии Вселенной, необходимый для дальнейшей работы с ней.

#### **Базовое упражнение «Набор энергии»**

---

Сядьте на стул, желательно с высокой и жесткой спинкой, чтобы позвоночник был как бы зафиксирован. Ваши плечи, лопатки и таз плотно касаются спинки — спина максимально ровная. Ноги свободно стоят на полу на внешней стороне стопы, руки лежат свободно. Все ваше тело готово к расслаблению. Это очень важный момент. Пока ваши мышцы напряжены, тело не сможет адекватно принимать космическую энергию. Закройте глаза и постарайтесь расслабить все мышцы: дайте им команду на расслабление, выкиньте из головы все мысли, особенно неприятные, или, как говорят даосские монахи, — «суетные». Не задумывайтесь, получится у вас это упражнение с первого раза или не получится. Просто делайте.

Представьте, что вы находитесь под сводом огромного черного бархатного неба. Это небо обнимает вас, вы — это небо.

Теперь где-то вдали, так далеко, что невозможно даже определить, появляется крохотная светящаяся точка. Приблизьте ее к себе, позовите к себе.

Она начинает расти! Свет приближается к вам! Божественный ясный свет! Взрыв света! Он врывается в ваше сознание, освещает его изнутри!

Если вы человек чувствительный, то в момент проникновения этого света вы почувствуете что-то наподобие толчка, вы вздрогнете. Как только свет вошел в ваше сознание, резко откройте глаза. Теперь ваше тело наполнено энергией. Оно очищено свежей активной энергией. Энергия растекается по телу, она готова уничтожить очаги болезней, полностью обновить вас. Ваше сердце бьется быстрее, кровь бежит по сосудам легко и свободно, дыхание стало немного чаще, и у вас такое прекрасное настроение, что вам хочется петь и танцевать. Все,

кто такое упражнение хоть раз выполнял, говорят что оно действует как чашка крепкого тонизирующего напитка.

Что делать, если упражнение не дало желаемого эффекта? Возможно, ваше тело сильно зашлаковано, а мысли из головы выгнать не удалось, поэтому полноценную энергию из Космоса вы не получили. Значит, необходимо предварительно провести прочистку энергетических центров. Для этого откройте книгу на той странице, где изображены значки-картинки, сядьте спокойно, положите книгу перед собой так, чтобы хорошо видеть каждую картинку, и начните занятие.

### **Упражнение «Дополнительная прочистка энергетических центров»**

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, выпрямите спину, соберите руки в замок и поставьте перед собой, разведите плечи, сделайте глубокий медленный вдох и такой же медленный и полный выдох. Это вы освобождаетесь от негативной энергии и подключаете свое тело к приему положительной. Прочистите дыхание 4—5 раз.

Закройте глаза. Сосредоточьтесь. Полностью отключитесь от внешнего мира, от посторонних мыслей.

Вам покажется, что все вокруг стало каким-то зыбким, ненастоящим. Настоящее — это вы, ваши чувства. И хотя глаза у вас закрыты, вы все равно можете видеть. Но вы видите не обстановку своей комнаты. Вы видите новый, наполненный вихрями энергии мир. Впустите этот мир внутрь своего сознания.

Помните, вы учились, глядя на картинку, настраивать свои чакры? Сейчас вы сделаете примерно то же самое. Но вам больше не нужно смотреть на картинку. Вы уже можете обходиться и без нее. Теперь вам достаточно вспомнить, какие ощущения вы испытывали, как поднималось по вашему телу тепло, и вы легко повторите упражнение. Вместо картинки и светящегося шара просто представьте тот же яркий алый цвет.

Вам легко и свободно. Сильная волна красного цвета рождается у ваших ног. Она поднимается от Земли, она восходит вверх по вашим ногам. Она наполняет вашу базисную чакру. Раннее утро, восход солнца над водой, которая еще спит у ваших ног. Первый красный луч поднимается из-за горизонта. Он окрашивает воду и несет живительную силу. Ваши ноги становятся теплыми, согреваются пальцы, ступни, икры ног. Энергия идет выше, выше, она заполняет вашу базисную чакру и растекается по ягодицам. Если у вас были боли в ногах, они прошли. Если у вас был недостаток энергии, он ликвидирован.

Медленно расцепите руки и начните их поднимать через стороны ладонями вверх. Поток энергии поднимается выше. Он становится оранжевым. Это солнце поднимается выше. Яркие лучи прорываются в утренний сонный мир. Вы чувствуете силу и мощь яркого оранжевого цвета. Точно солнце прогревает ваше тело изнутри. Внимание на половые органы! Половые органыгреваются, в них растворяются энергетические блоки.

Весь таз теперь заполнен оранжевой сильной волной. Ваши руки сейчас на уровне крестца.

Волна идет выше. Она становится желтой. Она так же ярка и легка, как солнечный свет. Это солнце встало высоко и дарит вам свою силу. Слепящую, чистую, волшебную энергию. Она беспрепятственно растекается по вашему телу, она наполняет ваш живот и поднимается вверх. Нормализуется работа печени и почек, селезенки и кишечника. Энергия плавно идет вверх и заполняет область солнечного сплетения. Ваши руки проходят линию солнечного сплетения.

Просыпается трава. Просыпается листва. Просыпается все живое в нашем мире. Поток сильной зеленой энергии растекается и окрашивает этот мир. Этот поток проходит сквозь вас. Он наполняет ваше сердце. Он наполняет ваши легкие. Вам дышится легко и свободно. Так дышится, когда вы стоите в прохладной тени, а вокруг бушует океан света. Позвольте свету промыть вас, очистить, обновить. Нормализуется работа сердечно-сосудистой системы. Нормализуется работа желудка. Нормализуется ваше дыхание. А свет поднимается выше. И руки поднимаются, они проходят уровень сердца.

Над вами открывается яркое голубое небо. Свет окатывает вас лазурными мощными потоками. Больше нет под ногами ни травы, ни песка, ни пола в комнате. Только небо. Вы один на один с этим вечным источником благодати. Голубой свет промывает и восстанавливает ваше тело. Он прочищает сосуды, ведущие в мозг. Он успокаивает нервную систему. Он делает мышление ясным и четким. Чувствуете тепло, проходящее по вашему телу? Тепло идет вверх, вверх. Оно хочет наладить работу мозга. Пустите его вверх. Теперь вам это уже не повредит. Ваши руки проходят уровень горла и идут выше.

Ясный синий свет заполняет ваш мозг. Он прочищает все клетки мозга. Он улучшает зрение и слух. Он соединяет разрушенные связи. Он соединяет сознание и подсознание. Он развивает вашу интуицию. Он сильной волной наполняет все ваше тело. Оно теперь легкое, как перышко. Оно теперь

вам послушно. Ваши пальцы заполнены этим светом. Они связаны воедино с вашим мозгом. Любая команда пальцев тут же пойдет прямо в мозг. Ваши раскрытые руки тянутся к небу.

А вы пустите волну света еще выше. Это сильный фиолетовый свет. Свет покоя, мудрости, умиротворения. Он наполняет вас. Он говорит вашим клеткам: вы прочищены, вы отдыхаете, вы готовитесь к правильной работе. Купайтесь в этом фиолетовом свете, лечитесь им, проникайтесь им. Этот свет точно глоток бодрящего напитка, точно нежное слово. Он сейчас настроил ваш организм для работы с мудрами.

Руки у вас теперь над головой. Сблизьте ладони, ощутите столб света между ними. Этот столб вибрирует, он теплый и чистый. Захватите этот поток ладонями, зачерпните из него, соберите целебный шарик. Плавно и осторожно опустите руки, точно несете в них воду, держите этот ковшик перед собой. Внутри у вас живительная сила. Она вам поможет.

Откройте глаза. Мир вокруг выглядит так, точно его только что омыл световой дождь. Краски стали ярче. Звуки стали мелодичнее. Вы чувствуете малейшее колебание воздуха...

Только что вы наполнили свое тело мощной исцеляющей энергией. Теперь вы можете распределить ее по всему телу, направить к любому больному органу. Вы знаете свой диагноз. Вы сейчас направите энергетический шар туда, где он необходим. Просто приложите руки к больному месту, расправьте пальцы и выпустите энергию. Она войдет в ваше тело. Но ее еще нужно послать в больной орган. И тут вступают в работу пальцы.

**Запомните! Каждый раз при работе с мудрами вы обязательно должны пройти этап наполнения тела чистой энергией, создать внутри себя мощный энергетический поток. А потом уже выполняйте собственно мудры. Если вам нужно подлечить несколько органов за один сеанс, то достаточно закачаться энергией всего один раз.**

## **РАБОТА С МУДРАМИ**

### **Мудры, укрепляющие организм в целом**

В древних источниках восточной медицины описаны более 200 специальных мудр и положения тела при их выполнении. Соединение работы пальцев и особых поз дает гораздо более высокие результаты, чем использование одних только пальцев. Кроме того, я настоятельно советую не только выполнять мудры, но еще и заниматься специальными упражнениями, которые влияют на ту или иную систему организма. Учтите и то, что лечить отдельно сердце или легкие или почки бессмысленно. Для начала вам обязательно нужно освоить ряд общеукрепляющих мудр. С них и следует начинать любое занятие. А потом уже переходить к лечению конкретного органа.

Если вам нужно просто поддерживать организм в боевой готовности, чтобы не допустить обострения ваших заболеваний, можно ограничиться выполнением семи основных мудр, которые последовательно проверяют и включают в работу все органы, согласно расположению чакр. Эти мудры гармонизируют работу всех внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Для выполнения мудр рекомендую вам сесть в позу лотоса или полулотоса: бедра разведены, правая нога лежит на левой, пятка правой ноги под левым бедром, пятка левой ноги на правом бедре, руки опущены, спина прямая, голова поднята. Перед каждой новой мудрой выполняйте исходную Гиан-мудру.

### **Гиан-мудра**

Поставьте обе руки перед собой, ладонями наружу, и соедините большой и указательный пальцы. Почувствуйте, как энергия потекла от центров ладоней по рукам к вашей сердечной чакре, и убедитесь, что она частично опустилась в область солнечного сплетения (рис. 9).

Эта мудра налаживает жизнедеятельность организма, повышает его сопротивляемость. Учтите, воздействие Гиан-мудры возрастает по мере усиления захвата пальцев. Если вам необходимо резко поднять силы организма, соедините пальцы так, чтобы вторая фаланга указательного пальца лежала под второй фалангой большого. Если у вас достаточно сил, можете просто соединить кончики пальцев.

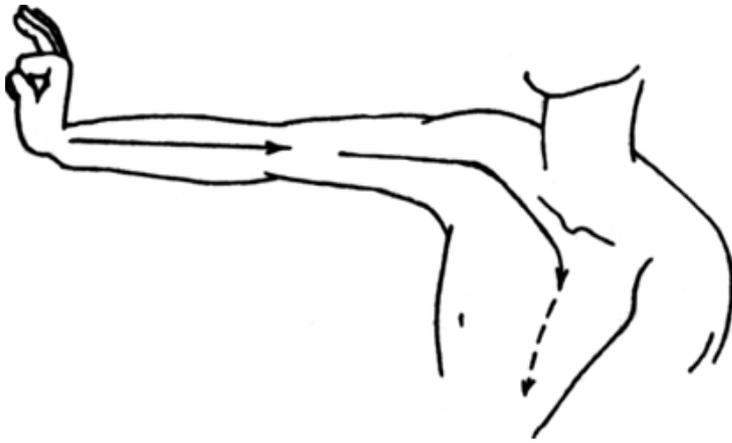


Рис. 9

Каждую мудру выполняйте в течение 5—6 минут или до получения отчетливых ощущений в области тела, которую нужно наполнить энергией.

### **1. Мудра выживания**

Свободно согните пальцы рук, чтобы они легли подушечками к ладоням, большой палец лежит под остальными, локти прижаты к бокам туловища. Почувствуйте легкое напряжение в мышцах спины, как приятные теплые волны окатывают вас от плеч к области поясницы (рис. 10).

Эта мудра налаживает работу всего организма, хорошо воздействует на позвоночник, кишечник, почки. Выполняйте ее, если находитесь в вялом состоянии, если нет желания что-либо делать.

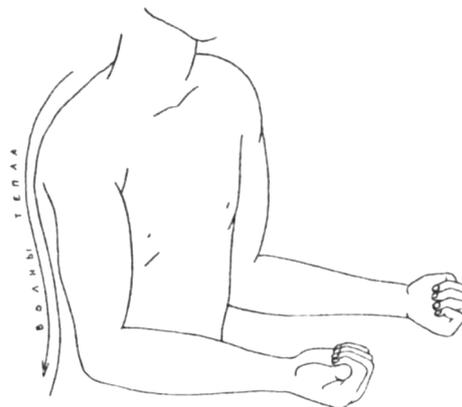


Рис. 10

### **2. Мудра «Дворец воспроизводства»**

Положите правую ладонь на область между лобком и пупком. Левую руку держите ладонью вверх, четыре пальца соединены вместе, большой палец отставлен. Рука на уровне солнечного сплетения. Почувствуйте под правой ладонью проникающее внутрь тепло (рис. 11).

Выполняйте мудру при пониженной сексуальной активности.

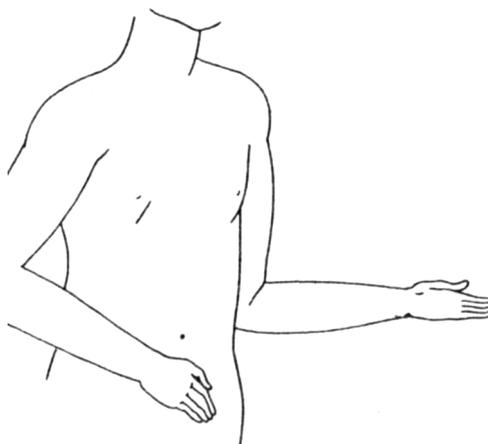


Рис.11

### **3. Мудра для чакры солнечного сплетения**

Чтобы наладить работу этой чакры, выполняют специальную мудру (рис. 12, 13).

Левая рука опущена. Правая на уровне чакры, пальцы — средний, безымянный, мизинец — согнуты и прижаты к ладони, указательный палец вытянут вперед, а большой касается ногтевой фаланги безымянного. Выдохните тепло в руку (прижатое запястье правой руки к солнечному сплетению). После выполнения мудры погладьте себя по часовой стрелке по животу ладонью правой руки.

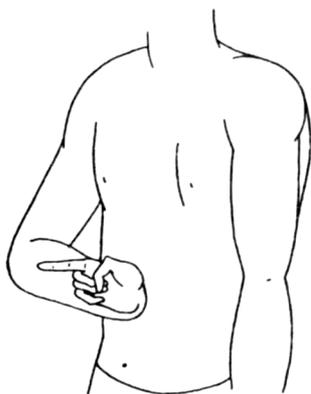


Рис. 12

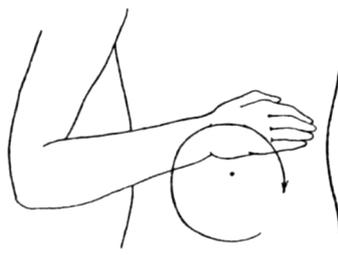


Рис. 13

Эта мудра особенно показана тем, у кого есть проблемы с пищеварением и нервной системой.

### **4. Мудра для активизации сердечной чакры**

Поставьте руки на уровне груди. Разверните их ладонями вперед. Все пальцы свободно, но без зазоров, примыкают к кистям. Пальцы слегка согнуты. Почувствуйте тепло в передней части груди (рис. 14).

Особенно полезна эта мудра людям с нарушением кровообращения, сердечной деятельности и при спаде настроения.

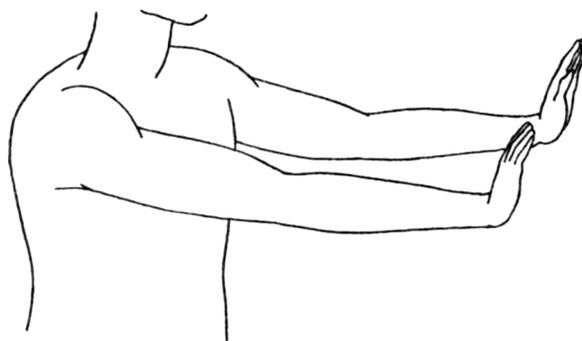


Рис. 19

### **5. Мудра для горловой чакры**

---

Левая рука свободно опущена, правая поднята до уровня шеи. Разверните ладонь наружу, согните безымянный палец, средний и мизинец, прижмите их к ладони. Указательный и большой пальцы выпрямлены. Большой плотно прижат к указательному. Делайте медленный выдох, концентрируясь на ощущениях в области горла (рис. 15).

Эта мудра может использоваться и отдельно для лечения органов дыхания, нервной системы и щитовидной железы.



Рис. 19

### **6. Мудра «Дворец ясновидения»**

---

Как понятно из названия, мудра повышает интуицию, налаживает работу мозга, улучшает работу эндокринной системы.

Левая рука лежит свободно. Правая поднята на уровень глаз и расположена у переносицы. Разверните ладонь наружу, раскройте всю кисть и прижмите пальцы плотно друг к другу. Закройте глаза и постарайтесь мысленно увидеть свою прижатую ко лбу ладонь (рис. 16).



Рис. 16

### **7. Мудра для теменной чакры**

---

Эту мудру вы часто выполняете, даже не догадываясь, что она имеет лечебное значение.



Рис. 20

Поставьте ладони перед собой и сложите их пальцами друг к другу. Сосредоточьтесь на ощущениях в области макушки (рис. 17).

Не правда ли, очень знакомый жест? Это положение пальцев мы используем, когда чего-то просим, когда молимся, когда хотим сосредоточиться. А на Востоке такая мудра называется «Чистое сияние». Она гармонизирует весь организм. Ее очень полезно выполнять как заключительную в этом комплексе.

### **Мудры, поднимающие иммунитет**

Для повышения внутренних резервов организма выполняют три особые мудры — «Поднимающая», «Энергия» и «Три колонны космоса».

#### **Мудра «Поднимающая»**

Соедините ладони вместе, пальцы сплетите между собой. Отведите в сторону большой палец левой руки и обхватите его крепко большим и указательным пальцами правой руки. Прижмите переплетенные кисти рук к верхней части груди, почувствуйте тепло от рук, проникающее в тело (рис. 18, 19).

Особенно показана эта мудра в самом начале простудных заболеваний, когда вам так необходима помощь. Я и сама много раз спасалась от наступающего гриппа этой простой мудрой. Ваши пальцы посылают телу сигнал: борись, тело. Они включают систему защиты, то есть во много раз повышают ваш иммунитет. Во время простудных заболеваний для усиления эффекта очень хорошо сопровождать выполнение мудры дополнительными действиями. Заведите правило: как только начинается простуда, вы сразу же начинаете пить 6—8 раз в день горячий чай с лимоном. А если нет лимона, обязательно принимайте витамин С. Необязательно этот витамин получать в таблетках. Можно заваривать целебные травы и плоды, в которых он содержится. Например, чудесное дополнение к лечению мудрами — отвар шиповника.



Рис.18



Рис.19

## Мудра «Энергия»

Поставьте руки перед собой. Соедините вместе подушечки среднего, безымянного и большого пальцев. Остальные пальцы слегка отведите и свободно выпрямите. Выдохните неприятные ощущения из тела и почувствуйте, как тепловой поток, идущий из земли, заполняет ваше тело. Позвольте растечься ему по всему вашему телу, наполнить ваше тело силой и свежестью (рис. 20, 21, 22).

При упадке сил, слабости, которая появляется при болезни, для снятия болей и выведения из организма ядов и шлаков используют эту чудотворную мудру.

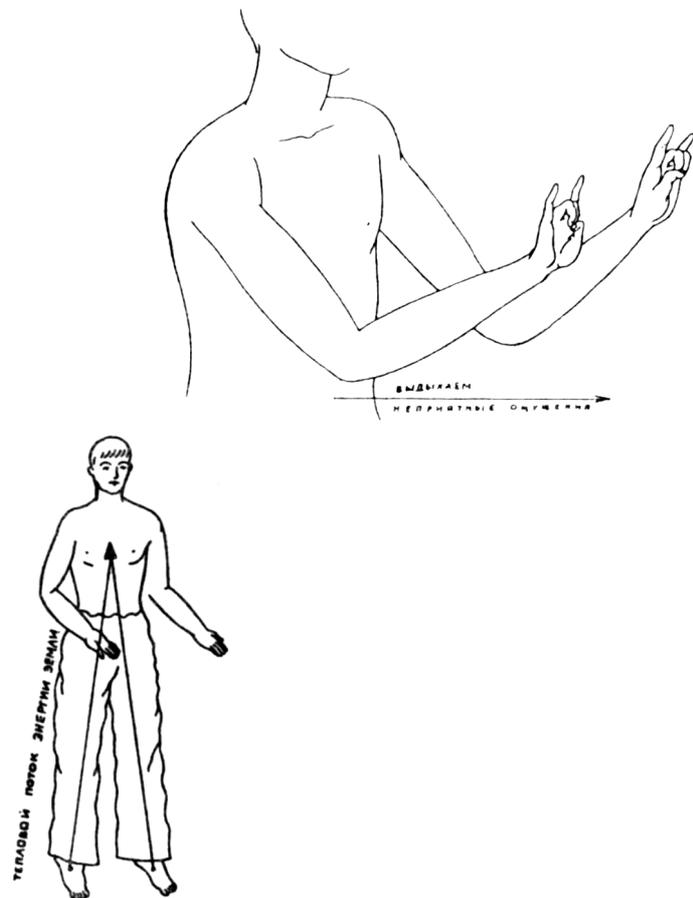


Рис.22

Рис.20



Рис.21

## Мудра «Три колонны космоса»

Поставьте руки перед собой. Средний и безымянный пальцы правой руки положите на средний и безымянный пальцы левой руки. Мизинец левой руки ложится с тыльной стороны среднего и безымянного пальцев правой руки, а мизинец правой руки как бы удерживает всю эту конструкцию. Ногтевая фаланга указательного пальца правой руки зажата между большим и указательным пальцами левой руки. Стимулируйте до слабых болевых ощущений с боков ногтевую фалангу указательного пальца правой руки (рис. 23).

Эта мудра тоже резко поднимает иммунитет, нормализует все обменные процессы организма и наполняет тело энергией.

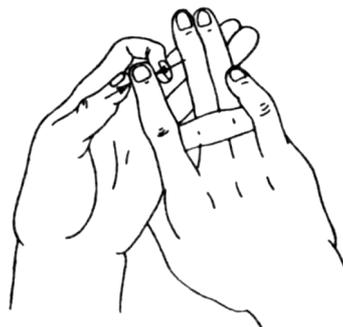


Рис.23

### **Мудры против стрессов**

Есть мудры, которые могут защитить от негативного воздействия стрессов. В наше нелегкое время эти мудры окажут благотворное влияние на каждого из вас.

«Китайская медицина считает, — пишет Ма Цзижэнь, — что эмоционально-волевая деятельность человека сопровождается семью чувствами: радость, гнев, печаль (тоска), размышление, скорбь, страх, испуг; обычно они находятся в рамках биологических процессов и не ведут к заболеванию. Однако при длительном психическом возбуждении или при внезапной резкой психической травме, выходящей за рамки возможностей регулирования психической деятельности, возникает потеря способности управления работой инь и ян (женского и мужского аспектов энергий), ци (качества и характера проявления энергии) и крови, плотных и полых внутренних органов, и развивается болезнь. Данные биопсихологии также говорят о том, что настроение отражается на вегетативной нервной системе, системе внутренних секретий, тесно с ними связано и отражается на их работе».

Видите, еще в глубочайшей древности было известно, что самые тяжелые последствия на человека оказывают чувства-разрушители — гнев, беспокойство, страх, ужас, печаль и безысходность. Прошли века, но до сих пор те же самые причины, которые приводили в старину к потере рассудка и ранней смерти, приводят нас на больничную койку.

Теперь люди редко умирают от страшных известий или неожиданного горя, мы привыкли к тому, что и горе и несчастье могут свалиться на нашу голову. Но от этого не легче. Мы убиваем себя постоянными изматывающими стрессовыми ситуациями. И от них нужно защититься. Один из прекрасных защитных методов — мудры. Если хотите быть здоровыми, веселыми и полными сил, не пожалейте времени и делайте эти упражнения для пальцев регулярно. Ваш организм тогда будет готов встретить своего врага — стресс — лицом к лицу. Поэтому вне зависимости от своего состояния выполняйте антистрессовые мудры.

Для улучшения психического состояния существует три специальных мудры. Одна из них повышает концентрацию, собранность, устойчивость организма, другая — защитные силы организма, третья — психо-эмоциональные качества.

#### **Мудра**

#### **«Сосредоточение»**

---

Сядьте в позу лотоса или полулотоса, обопритесь запястьями на бедра, положите тыльную сторону правой кисти на левую ладонь, а большие пальцы соедините вместе. Медленно дышите, сосредоточившись на ощущениях в области низа живота (рис. 24).



Рис. 24

### **Мудра «Щит Шамбалы»**

---

Если вам нужно успокоиться, быстро сконцентрироваться и снять раздражение, лучше всего подойдет эта мудра.

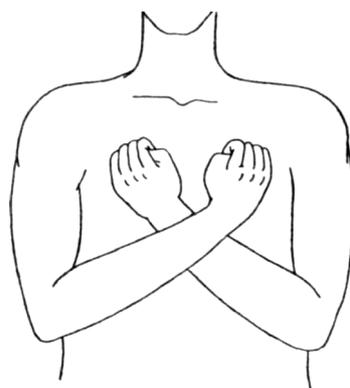


Рис. 23

Сожмите кисти рук в кулаки, уберите большой палец внутрь и скрестите руки на уровне груди. Одновременно думайте, что вас нельзя запугать, что вы свободны в своих поступках и сильны (рис. 25).

Если вы тревожны, боитесь общения, ожидаете неприятностей, лучший способ снять напряжение — выполнить защитную мудру. По преданиям, этой мудрой отражали атаки сил тьмы и достигали сверхъестественного могущества.

### **Мудра «Бесстрашие»**

---

Положите левую руку на живот, ладонью наружу. Правую поставьте перед собой на уровне груди ладонью наружу. Развернутой от вас ладонью вы как бы останавливаете страх, не пускаете его в себя. Это великолепная мудра защиты (рис. 26).

Для контроля над эмоциями, борьбы с гневом выполняют мудру «Бесстрашие». По древней легенде, эту мудру впервые сделал сам Будда, когда на него пытался напасть разъяренный слон. Одним движением руки Будда усмирил бешеное животное.

Мудра «Черепашка» оказывает положительное воздействие на весь организм, это чудесная мудра для профилактики стресса. Но обычно ее рекомендуют выполнять при нарушениях в работе сердца. Поэтому описание этой мудры вы найдете в разделе, посвященном болезням сердца.

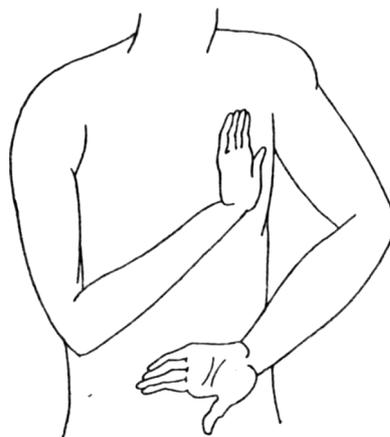


Рис. 24

Другая мудра «Зуб Дракона» в современных практиках так и называется — антистрессовая.

### **Мудра «Зуб Дракона»**

---

Поставьте руки перед собой, ладонями вперед. Прижмите большие пальцы к внутренней стороне ладони. Указательные пальцы выпрямите, а остальные согните и прижмите к ладоням (рис. 27, 28).

Ежедневное выполнение мудры «Зуб Дракона» приводит к упорядочиванию психического состояния, уменьшению подавленности, страха, плаксивости. Она может сделать из гневливого человека терпеливого собеседника и из пугливого подчиненного — уважаемого всеми сотрудником.



Рис. 27

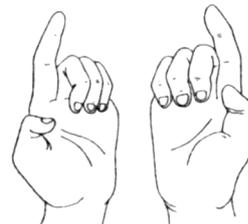


Рис. 28

Если же вам необходимо снять стрессовое состояние немедленно, используйте экспресс-мудры.

Положите средние и указательные пальцы обеих рук на биоактивные точки над бровями. Если вы затрудняетесь найти эти точки, просто сильно прижмите обе ладони чуть выше бровей.

Вы сразу почувствуете огромное облегчение и спокойствие. Этот жест с древних времен применяли индусы для снятия порыва гнева. Попробуйте и вы. Можете мне не верить, но стоит нажать пальцами на «антистрессовые» точки над бровями, сразу же улучшается настроение, проходит раздражительность, и вы снова способны ясно и четко мыслить. Многие бизнесмены, которым приходится постоянно проводить трудные переговоры, пользуются незаметно этим методом. Обратите внимание, как во время горячей дискуссии и взаимных «наездов» кто-то более подготовленный начинает прикладывать руки ко лбу. Этим движением он как бы отстраняет эмоции и возвращает себе трезвый рассудок.

Во время ссор, споров, скандалов тоже можно использовать специальную защиту мудрами. Ведь вам так важно не оказаться втянутыми в бессмысленное и изматывающее занятие. Если вы не хотите вести диалог на повышенных тонах, просто на минуту отстранитесь от предмета спора и поработайте с пальцами.

### **Мудра защиты при спорах и скандалах**

---

Согните безымянный и средний пальцы, прижмите их к ладони большим пальцем. Указательный

палец и мизинец оставьте выпрямленными (рис. 29).

Внешне эта мудра похожа на детскую игру «Идет коза рогатая». Поэтому, если в разговоре вы захотите защитить себя от эмоционального срыва, сделайте эту мудру так, чтобы ваши собеседники не заметили.



Рис.29

Но можно использовать и другие четыре варианта этой мудры:

- руки сложены тыльными сторонами друг к другу;
- обе ладони прижаты друг к другу в молитвенной позиции;
- обе ладони раскрыты к небу, точно вы просите чего-то у Бога;
- обе ладони раскрыты и повернуты к земле.

Энергетический рисунок агрессивной стрессовой ситуации — это воронка, которая, как магнитом, затягивает всех, кто находится в зоне ее действия. Отсюда вырисовывается стратегия вашего поведения — необходимо разорвать те энергетические нити, которые втягивают вас в воронку конфликта. Замкните энергетический контур: дышите медленно и спокойно через нос, язык прижат к нёбу и касается зубов. Взгляд постарайтесь направить к переносице.

На уровне физиологии при стрессе резко подскакивает артериальное давление, ускоряется темп сердца, не хватает воздуха. Поэтому сразу же, при первых симптомах стресса, расстегните пояс, галстук, воротник, все, что может стягивать ваше тело и не давать ему свободы. Если вам жарко, распахните одежду.

Дома, в спокойной обстановке, проделайте упражнение, позволяющее отпустить от себя энергетический слепок стресса. В противном случае этот слепок укрепитя в программе вашей судьбы, материализуясь заболеваниями различного происхождения (вплоть до скоротечных форм онкологии).

### **Упражнение «Отпусти слепок стресса»**

Сядьте на стул с жесткой и высокой спинкой. Если такого стула нет, сядьте так, чтобы ваша спина касалась стены или шкафа. Ноги скрещены — левая нога поверх внешней поверхности правой. Коснитесь подушечками среднего и большого пальцев левой руки друг друга. Правую руку поместите над левой, большой палец согнут (рис. 30, 31).





Рис. 30

Рис. 31

Сосредоточьтесь, полностью отключитесь от внешнего мира. Думайте о том, как плавно перетекают друг в друга цвета радуги, следите за этими изменениями цвета, наслаждайтесь. Дайте команду своим мышцам полностью расслабиться. Делается это так.

Глубоко вдохните и выдохните.

**Внимание на пальцы ног.** Одновременно с глубоким вдохом через нос напрягите пальцы ног. Пусть на вдохе слегка выпятится живот. Медленно выдыхая, представьте, что делаете выдох через пальцы ног. Постарайтесь увидеть, как из них вытекает напряжение. Повторите: вдох — напряжение — выдох; плечи и нижняя челюсть слегка опускаются.

**Стопа и голеностоп.** На вдохе напрягите стопу, на выдохе выдохните через нее. Повторите: вдох, выпятите живот — медленный выдох без усилия через стопы.

**Икры ног.** Вдох — медленно напрягите мышцы. Выдох через икры. Выдыхайте ртом, плечи и челюсть слегка опускаются. Повторите: вдох — напряжение — выдох, медленное расслабление.

**Мышцы бедер.** Вдохнуть и напрячь, медленно выдохнуть через мышцы. Повторите: вдох — напряжение — выдох, опустите плечи и челюсть.

**Ягодичные мышцы.** Вдохните через нос и напрягите мышцы; выдохните и расслабьтесь. Повторите: вдох — напряжение — выдох, опустите плечи.

**Поясница.** На вдохе прогнитесь в пояснице, на выдохе расслабьтесь и выдохните через нее. Повторите: вдох — напряжение — выдох, представьте, как напряжение уходит из этой области.

**Живот.** На вдохе напрягите брюшной пресс; свободно, без усилия выдохните. Повторите: вдох — напряжение — выдох, опустите плечи и челюсть.

**Верх спины.** Вдохните и сведите лопатки вместе. Выдохните через лопатки. Повторите: медленный вдох — напряжение — медленный выдох, расслабьтесь.

**Плечи.** На вдохе поднимите плечи, на выдохе дайте им спокойно опуститься. Повторите: вдох — напряжение — выдох через плечи.

**Шея.** Вдох через нос, выпячивая живот, свободный выдох через шею.

**Лицо.** На вдохе напрягите мышцы вокруг глаз и рта, наморщите лоб. Выдохните через лицо, расслабьтесь. Повторите: вдох — напряжение — выдох, проследите, как напряжение вытекает.

**Руки.** Вдохните и напрягите мышцы, затем выдохните через них. Повторите: вдох — напряжение — медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть.

**Кисти рук.** Вдохните и соберите все напряжение, какое еще осталось в теле, в сжатые кулаки, затем выдохните через руки, медленно разгибая пальцы. Повторите: вдох — сожмите кулаки — выдох без усилия, представьте, как остатки напряжения стекают с кончиков пальцев.

Теперь обратитесь к себе, к своему измотанному стрессом внутреннему Я.

Скажите ему так:

**Я уверен и спокоен. Спокоен и расслаблен. Сейчас, в этом чудесном состоянии покоя, вход в мое подсознание широко открыт. Я могу войти в мое подсознание. Все, что я сейчас скажу, легко и свободно проникнет в самые скрытые уголки мозга, все слова, которые я произнесу, сохранятся там навсегда.**

**Я спокоен, совершенно раскован и расслаблен. Все, что я буду делать завтра, я сделаю быстро и внимательно, я буду спокоен и уверен в себе. Все задачи, самые сложные задачи, я решу спокойно и уверенно.**

**Меня не испугает и не выведет из себя никакое событие. Я всегда спокоен и уверен.**

***Я справлюсь с любой ситуацией. Я сильный. Сила наполняет мое тело и дает мне уверенность.***

***Мне нравится это ощущение. Я всегда буду говорить: я с этим справлюсь! Я достигну любой цели, исполню любую мечту. Я всегда останусь спокойным. С каждым днем я становлюсь уравновешеннее и увереннее.***

***Мне это нравится. Мне хорошо. Сердце бьется ровно и спокойно, кровообращение стабильно и справится с любой нагрузкой. Стрессовые ситуации только закаляют меня. Я становлюсь сильнее и сильнее. Мое здоровье улучшается с каждым днем, мое здоровье стабилизируется с каждым днем.***

***Меня охватывает радость. Я великолепно себя чувствую. Мое тело расслаблено. Мне приятно состояние расслабленности. Отдыхает каждая косточка, отдыхает каждая мышца, отдыхает каждая клетка. Каждая клетка наполняется энергией, все мое тело заряжается энергией. Я бодр, свеж, я чувствую себя хорошо.***

Через 20—25 минут можете закончить занятие.

Вы отпустили стресс и получили достаточный заряд, чтобы справляться с дальнейшими стрессами. Вы вполне адаптированы в этом мире. Ваши руки направили потоки энергии и защитили наиболее уязвимые органы.

Знаете, в Древнем Китае наибольшая продолжительность жизни была у художников-каллиграфов. Если думаете, что этому способствовала размеренная уединенная жизнь, то это всего лишь часть правды. Долгая и счастливая жизнь давалась им в результате особого подхода к своему ежедневному труду. У них для написания прекрасных миниатюр было два золотых правила: «Кристалльный дух, спокойные думы, исправить себя, поправить манеры, овладеть кистью, думать о жизни, около пруда стремиться к покою» и «Собирать увиденное, отражать услышанное, сердце прямое, ци гармонична — это гарантия прекрасного; если же сердце и дух неверны — знаки рисуются вкривь и вкось, воля и ци не гармоничны — знаки, конечно, все потрясенные».

Ма Цзижэнь поясняет эти правила так: «Другими словами, необходимо сконцентрировать сознание, отбросить побочные мысли, выправить сердце (душу) и гармонизировать ци, затем объединить мысль и силу кисти и заниматься творчеством». До сих пор мастера каллиграфии, прежде чем сесть за работу, сосредотачиваются на втором энергетическом центре. Они уравновешивают энергию в организме. «Иногда, прежде чем опустить кисть, опускают ци в нижнее поле киновари (то есть делают вдох до низа живота), двигают пальцами и руками, опускают кисть на бумагу, движения кисти исходят как бы из поля киновари, то вбирая, то выпуская, поднимая тяжелое как легкое. Поэтому процесс каллиграфии и рисования — это тоже процесс тренировочной работы, при этом безусловно повышается техника и снижается старческая дряхлость».

А теперь задумайтесь. Почему же каллиграфическое письмо способствует правильной циркуляции энергии? Представьте, что вы художник-каллиграф. Возьмите в руки кисть, сложите пальцы... Что, понятно? Да, пальцы. Пальцы сложены в благодатной для циркуляции энергии позиции. А кроме того — сосредоточение и размеренное дыхание. Вот вам и секрет долголетия. Можете сами начать понемногу рисовать. Только сначала приведите себя в спокойное состояние, можно с помощью мудр. Вы почувствуете скоро, что за рисованием вас отпускают заботы, уходят горести и жизнь становится гораздо привлекательнее.

## **Мудры, исцеляющие болезни позвоночника и суставов**

Заболевания позвоночника и суставов происходят из-за нарушения движения в вашем теле энергопотоков. Это одна из наиболее уязвимых систем чело века, которая легко деформируется из-за своей чрезмерной жесткости. Но болезни суставов и позвоночника не только плохи сами по себе, поскольку приносят затруднения в движении и прочие безрадостные вещи. Если нарушено состояние позвоночника и он перестал быть гибким и подвижным, начинает разрушаться весь организм. При любой деформации сразу же страдают внутренние органы: одни органы сжимают сместившиеся ребра и диски, другие, наоборот, не имеют необходимой поддержки. Но самое главное — катастрофически изменяется правильное течение энергии в теле человека. Вот почему любой дефект позвоночника отражается на нашем состоянии.

Конечно, никаким положением пальцев нельзя избавиться от искривления позвоночника, не спасут пальцы и от смещения дисков. Но облегчить боли, снять проявления ревматизма, остеохондроза и прочих заболеваний костей мудры могут.

### **Мудра «Корова»**

Эта мудра избавляет от мучительных болей в суставах и, направляя в пораженные места энергию,

восстанавливает правильную работу клеток соединительной и костной ткани (рис. 32, 33).

Поставьте руки перед собой. Мизинец левой руки касается безымянного пальца правой, мизинец правой руки — безымянного пальца левой. Средний палец левой руки касается указательного пальца правой, а средний палец правой руки — указательного пальца левой. Большие пальцы расставлены и не касаются друг друга. Теперь потяните вверх эти переплетенные пальцы, так чтобы почувствовать напряжение мышц вдоль позвоночника. Может быть, вы ощутите потоки тепла, которые потекут вниз по спине. Это будет очень хорошо.



Рис. 32



Рис. 33

Кроме мудр, для восстановления правильного течения энергии нужно обязательно использовать определенные позы и систему особых гимнастических упражнений.

## Мудры и лечение желудочно-кишечного тракта

Здоровье желудочно-кишечного тракта, печени, почек тоже зависит от общего состояния энергопотоков. Если энергия в теле циркулирует слабо, застаивается, то возникают очаги будущих недугов. Все язвы, органические поражения кишечника, камни в почках и печени образуются из-за неправильной циркуляции энергии. И чтобы излечить такую энергообусловленную болезнь, нужно наладить снабжение клеток необходимым энергетическим питанием. Именно потоки энергии и перенаправляют выполняемые вами мудры. Самые желательные для вас мудры «Вода», «Чаша», «Морской гребешок».

### Мудра «Вода»

---

Мизинец правой руки согните так, чтобы он прикасался подушечкой к основанию большого пальца. При этом большим пальцем слегка прижмите согнутый мизинец.левой рукой обхватите правую руку снизу. А большой палец левой руки положите на большой палец правой. Прижмите локти обеих рук к туловищу. Обратите внимание на изменения в ощущениях внутри тела. Они должны начаться почти сразу (рис. 34, 35).

Мудра помогает снять почечные колики, нормализует работу печени и отделение желчи, поддерживает в порядке состояние желчных протоков.



Рис. 34



Рис. 29

Часто можно помочь при нарушениях работы системы пищеварения без всяких таблеток. Люди, страдающие постоянными запорами, могут вместо утомительных клизм или слабительных, заставляющих жить рядом с туалетом, делать несложную мудру «Чаша».

### **Мудра** **«Чаша»**

---

Сначала надо погладить свой живот по часовой стрелке правой рукой, затем четырьмя пальцами левой руки обхватите и поддерживайте четыре пальца правой руки. Оба больших пальца расслаблены и направлены вверх, что напоминает ручки чаши (рис. 36, 37).

Мудра способствует пищеварению и устраняет застойные явления в пищеварительном тракте.

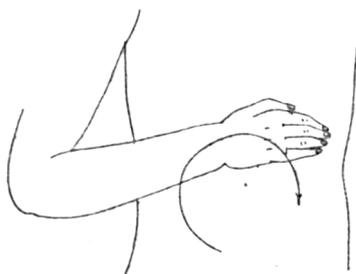


Рис. 29



Рис. 37

Если вялое пищеварение сопровождается отсутствием аппетита и приводит к чрезмерному похудению, применяют еще одну мудру — «Морской гребешок». Ее выполняют попеременно с «Чашей».

### **Мудра «Морской** **гребешок»**

---

Большие пальцы касаются друг друга боковыми поверхностями. Остальные пальцы переплетены между собой и заключены внутри ладоней (рис. 38).



Рис. 38

Положительно воздействуют на кишечник и специальные упражнения для всего организма.

### **Упражнения «Отрегулируем деятельность кишечника»**

---

1. Встаньте на колени и опуститесь из этой позиции на пол так, чтобы ваши ягодицы лежали на голених у самых пяток. Руки отведены за спину, ладони сложены вместе.

Начните медленный спокойный вдох и выдох. На выдохе наклонитесь медленно вперед, чтобы голова коснулась пола. Задержитесь в этой позиции столько, сколько можете не дышать. Выпрямитесь с медленным вдохом. Закончите упражнение медленным выдохом.

Во время выполнения упражнения контролируйте энергетический поток, входящий в солнечное сплетение. Представьте, что туда направлен слепящий поток силы. И эта сила во время упражнения расходится по всему телу. Она пропитывает каждую косточку в пояснице, очищает брюшные мышцы, выводит из них жиры, укрепляет мускулатуру и мягкой теплой волной расходится внутри живота, оздоравливая органы брюшной полости.

2. «Озеро». Это специальная поза для нормализации деятельности кишечника. Лягте на пол, ноги сведены вместе, руки вдоль тела. Начните медленный вдох через нос и постарайтесь втянуть живот внутрь как можно сильнее. Концентрируйте внимание на образовавшейся впадине. Задержите дыхание. После медленного вдоха вернитесь в исходную позицию. Это упражнение нужно повторять несколько раз, обязательно на голодный желудок.

3. «Каки». Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделайте глубокий медленный вдох через нос, губы при этом сложите трубочкой, резко втяните воздух и заполните им легкие. Задержите дыхание, при этом подбородок опустите на грудь, не дышите, сколько сможете. Потом вернитесь в исходную позицию и медленно выдохните воздух через нос.

Внимание сконцентрируйте на горловой чакре. В нее входит слепящий поток энергии и растекается по всему телу. Он идет вниз, вниз, напитывает и приводит в норму каждую клеточку вашего желудочно-кишечного тракта.

4. «Шактичалана». Лягте на пол. Все внимание на солнечное сплетение. Туда сейчас поступает энергия Космоса. Сделайте полный глубокий выдох и задержите дыхание. Начните движение мышц живота вверх-вниз, посылая органы брюшной полости то в одну, то в другую сторону. Потом сделайте вдох, немного полежите, отдохните и повторите упражнение.

## **Мудры и сердечно-сосудистые заболевания**

Не менее губительные последствия дает неправильная циркуляция энергопотоков на сердце и сосуды. Врачи обычно лечат такие заболевания химическими сильнодействующими препаратами. Многие из них поддерживают работу сердца, но ничего не могут сделать с хрупкими и зашлакованными сосудами. А ведь ни одно сердце не будет выполнять свои функции, если сосудистая система пришла в негодность. Как известно, в тяжелых случаях применяют хирургическое лечение. Но можно наладить работу сосудов, не прибегая к таким радикальным и опасным методам. Вы сможете справиться с поражением сосудов, если наладите энергообмен.

«Китайская медицина считает, — сообщают специалисты, — что сердце — главный хозяин пяти плотных и шести полых внутренних органов, правильность действия хозяина — погружение в спокойствие. Поэтому при занятиях цигунгом необходимо постоянно изгонять путанные мысли, утихомиривать сердце, успокаивать дух и таким образом входить в спокойное состояние, чтобы сердце могло регулировать работу негармонично функционирующих внутренних органов. Это совпадает с точкой зрения современной медицины, которая утверждает, что после самоторможения коры головного мозга регулируется и восстанавливается нормальное функционирование на линии „мозг — внутренние органы“».

Вот почему так важно, чтобы сердце и сосуды были здоровыми. И если вы заметили, что сердце плохо справляется со своей задачей, нужно помочь ему стать сильнее, дать ему дополнительную энергию. Попробуйте постоянно делать несколько простых мудр—«Храм Дракона», «Стрела Ваджра», а в экстренных случаях — мудру «Спасаящая жизнь».

### **Мудра «Храм Дракона»**

---

Поставьте руки перед собой. Согните средние пальцы и прижмите их к внутренней стороне ладоней. Остальные пальцы прижаты друг к другу, подняты и соединены. Указательные и безымянные пальцы касаются друг друга в районе ногтевых фаланг (рис. 39). Вы должны отчетливо ощущать напряжение в пальцах и даже, возможно, прилив тепла к рукам (это приток крови и энергии).

Эта мудра помогает при ишемической болезни сердца, стенокардии, аритмии.



Рис. 39

### **Мудра «Стрела Ваджра»**

---

Соедините ладони перед собой так, чтобы боковые поверхности больших пальцев соприкасались. Выпрямите указательные пальцы и соедините их друг с другом. Остальные пальцы сплетите между собой (рис. 40).

«Стрела Ваджра» — эффективное средство борьбы с сосудистыми патологиями. Она возвращает



Рис. 40

правильный энергообмен и налаживает деятельность энергетических каналов. Проведите «Стрелой Ваджра» вдоль больных сосудов, слегка касаясь их сжатыми руками, и вы почувствуете (пусть не с первого раза), что кровь по сосудам бежит легче.

### **Мудра «Спасаящая»**

Согните указательный палец так, чтобы подушечкой он касался нижней фаланги большого пальца у основания. Подушечками среднего и безымянного пальцев коснитесь подушечки большого пальца. Мизинец отставлен и поднят (рис. 41).

При болях в сердце, нарушении ритма и прочих симптомах сердечного приступа используйте мудру «Спасаящая жизнь». Как видно из названия, ее применяют как доврачебную помощь.

Мудру выполняйте одновременно обеими руками. Она хорошо купирует пограничные состояния и мобилизует сердечную деятельность. Как только почувствовали, что с сердцем что-то не так, немедленно выполняйте эту мудру. Для постоянного использования она не подходит.

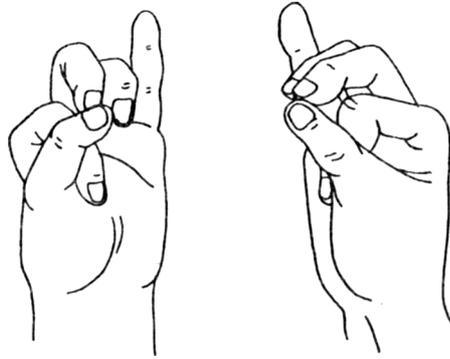


Рис. 41

Так что, если вы поняли, что сердце отказывается правильно работать, сразу же примите действенные меры. Если вы находитесь на улице, куда-то спешите, сразу же остановитесь, а лучше присядьте. Если приступ нашел вас дома — лучше всего лягте. Расстегните одежду, ослабьте ремень, галстук, воротник, выполните мудру «Спасаящая жизнь». Вы сразу почувствуете облегчение, но упражнения не прекращайте. Работайте с мудрой 15–25 минут. Именно за такой отрезок времени налаживается и восстанавливается сердечная деятельность.

Мудру «Спасаящая жизнь» можно использовать и как профилактическое средство тем, кто страдает метеопатией и плохо реагирует на изменение давления или электромагнитного поля планеты. Если вы знаете, что на Солнце бушуют магнитные бури, подготовьтесь. Посвятите по 15 минут в день на выполнение этой мудры. Тогда вы перенесете изменившийся фон гораздо легче, без последствий. Кроме того, можете выполнять мудру «Черепаша».

### **Мудра** **«Черепаша»**

---

Пальцы правой руки переплетите с пальцами левой. Большие пальцы соедините концевыми фалангами, как бы образуя голову черепахи. Ладони переплетенных рук держите параллельно полу (рис. 42, 43).

Мудра «Черепаша» хорошо помогает восполнить энергию, снять усталость. Йоги считают, что с ее помощью создается энергетический сгусток — дополнительная прана, которую использует организм для восстановления нарушенных функций. «Черепашу» можно сочетать с любой другой мудрой — воздействие на организм от этого только улучшится.

Желательно освоить мудру «Объединение Тигра и Дракона».



Рис. 42

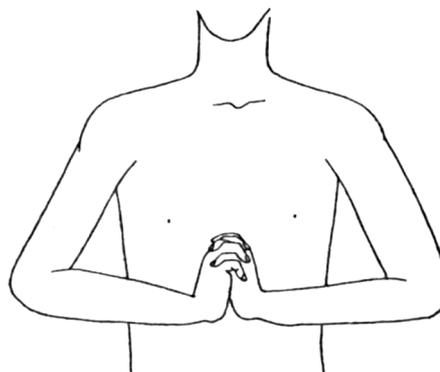


Рис. 43

### **Мудра «Объединение Тигра и Дракона»**

Поставьте руки на уровне груди. Левая рука обращена ладонью наружу, большой палец смотрит вниз. Правая рука ладонью к груди. Пальцы правой руки обхватывают пальцы левой и образуют единый кулак. Большой палец правой руки лежит сверху (рис. 44, 45, 46).

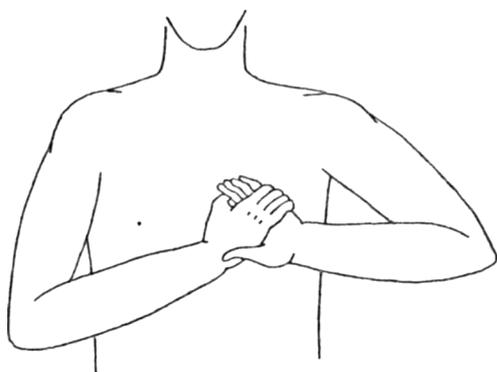


Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46

Кроме того, при болях в сердце можно массировать точку меридиана сердца, расположенную с внутренней стороны ногтевой фаланги мизинца.

Многие люди страдают от гипертонии, им приходится постоянно принимать лекарства, приступы настигают их на улице, на работе, в общественных местах, и любое волнение тут же сказывается на самочувствии. Но на Востоке давление регулируют без всяких медикаментов. Эту технику даосских мудрецов можете освоить и вы.

### **Упражнение «Снизим высокое давление»**

Сначала подготовьтесь к упражнению. Стопы поставим немного шире плеч, пятки чуть шире носков. Внешние края ступней поместим на ширине плеч параллельно, а пятки слегка раздвинем в сто-

роны. Колени немножко согнем. Расслабим плечи. Свободно опустим руки. Встанем в такой расслабленной позе и сосредоточимся на внутреннем мире. Все мышцы у нас расслаблены — и мышцы лица, и язык, и губы. Точно мы скинули тяжелый груз и отдыхаем. Сняли все заботы и отдыхаем. Улыбнитесь своему внутреннему Я. Улыбнитесь каждому органу. Пошлите им тепло и энергию.

Теперь представьте, что в макушку, через теменную чакру, входит светящийся поток жизненной силы. Поверните кисти центрами ладоней вперед, примите в них энергетический светящийся шар. Слегка разведите плечи, руками держите шар.

Плавно перенесите этот благословенный энергопоток в точку середины груди.

Разведите руки, расправьте грудь, центры ладоней поверните вниз кончиками пальцев друг к другу и ведите руки вниз, к пупку.

Когда кисти окажутся на одной линии с пупком, плавно разведите их и опустите по бокам тела, а сами мысленно продолжите движение: ваша чистая оздоравливающая энергия продолжает путь, она движется вниз, по ногам, и ниже ног, в землю, на глубину в два ваших роста.

Это замечательное упражнение выполняют только в периоды повышения давления! Если у вас высокое давление, можете смело заниматься по 3—9 раз в день.

**Как только давление станет устойчивым и нормализуется, упражнение нужно прекратить. Оно может привести к понижению давления и упадку жизненных сил!**

### **Мудры, восстанавливающие работу органов дыхания**

Несколько мудр рассчитаны специально для приведения в порядок органов дыхания. Конечно, они воздействуют не только на легкие и бронхи, но и на

весь организм в целом. Поэтому часто их советуют применять не отдельно, а в комплексе.

Начнем с мудры «Раковина».

#### **Мудра** **«Раковина»**

---

Соедините обе руки. Четырьмя пальцами правой кисти обхватите большой палец левой. Большой палец правой руки расположите так, чтобы

он касался подушечки среднего пальца левой руки.

Эта мудра помогает избавиться от болезней гортани. Она снимает такие неприятные симптомы простуды, как охриплость голоса или воспаление слизистой гортани, отек голосовых связок. Особенно полезно выполнять ее для профилактики всем, кто по роду деятельности должен много говорить или петь: экскурсоводам, дикторам, учителям, певцам, профессиональным лекторам.



Рис. 47

#### **Мудра «Голова** **«Дракона»**

---

Средним пальцем правой руки обхватите концевую фалангу указательного пальца той же руки. Аналогично сложите пальцы левой руки. Соедините обе руки так, чтобы большие пальцы рук соприкоснулись боковыми поверхностями. Другие пальцы скрестите (рис. 48).

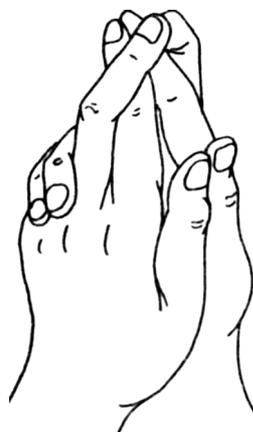


Рис. 48

Делать ее рекомендуется для профилактики и лечения начальных стадий заболевания легких, верхних дыхательных путей, носоглотки.

Я часто использую эту мудру при первых же признаках простуды, едва лишь запершит в горле. Действует безотказно. Если у вас налицо симптомы сильной простуды, можете дополнить эту мудру уже известной вам мудрой «Поднимающая», которая хорошо поднимает иммунитет.

При всех формах респираторных заболеваний и плохом настроении можно выполнять сильнодействующую мудру «Флейта Майтреи».

### **Мудра «Флейта Майтреи»**

---

Поставьте руки перед собой, соедините большие пальцы. Положите указательный палец левой руки на основание указательного пальца правой руки. Средний палец правой руки расположите сверху среднего пальца и мизинца левой руки. Безымянный палец левой руки будет у вас под средним и безымянным пальцем правой руки, а мизинец правой руки — на ногтевой фаланге среднего пальца левой

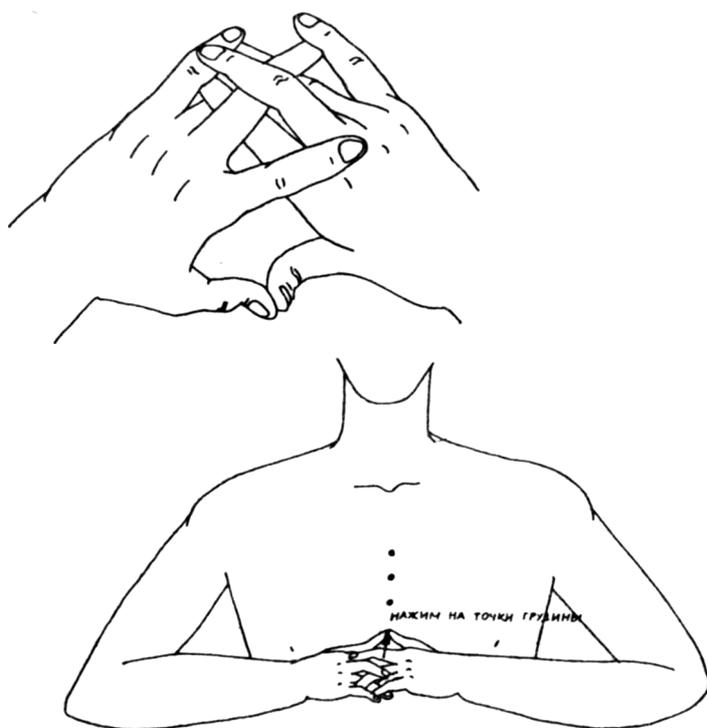


Рис. 49

Рис. 50

руки. Под мизинцами левой руки лежат средний и безымянный пальцы правой руки, а сверху его фиксирует средний палец этой же руки. Несколько раз пройдитесь по груди, прикасаясь и нажимая сложенными концами больших пальцев. Почувствуйте тепло или хотя бы боль в точке прикосновения (рис. 49, 50).

Мудра благотворно действует на бронхи и легкие и значительно облегчает состояние. Например, может снимать кашель или очищать дыхательные пути от мокроты.

Кроме того, используйте специальные дыхательные упражнения, которые помогают наладить работу энергетических каналов и восстановить функции органов дыхания.

### **Упражнения «Восстановим дыхание»**

---

1. Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль тела, подбородок поднят.

Разведите ноги врозь. Начинайте медленный вдох, поднимая руки через стороны, пока ладони не соприкоснутся над головой. Теперь задержите дыхание на 7—12 секунд. С медленным выдохом опустите руки через стороны.

2. Из исходной позы на медленном вдохе вытяните руки перед собой ладонями вниз. Задержите дыхание и сделайте несколько быстрых движений руками назад и вперед. Опустите руки. Воздух с шумом выдохните через рот.

3. Из исходной позы на медленном вдохе вытяните руки перед собой ладонями вниз. Задержите дыхание и сделайте несколько вращательных движений руками в одну и в другую сторону. Опустите руки. Воздух с шумом выдохните через рот.

4. Лягте на пол лицом вниз. Ладони на уровне плеч. Сделайте медленный глубокий вдох. Задержите дыхание. Медленно приподнимите тело и снова опустите на пол. Повторите движение несколько раз. Воздух с шумом выдохните через рот.

5. Исходное положение стоя у стены. Коснитесь стены вытянутыми руками. Сделайте медленный глубокий вдох. Задержите дыхание. Несколько раз отождмитесь от стены. Не прогибайтесь. Спина прямая. Опустите руки. Воздух с шумом выдохните через рот.

6. Исходное положение стоя. Разведите ноги врозь, руки на поясе. Сделайте медленный глубокий вдох, задержите дыхание. Сделайте медленный наклон вперед и выдохните воздух через нос. Выпрямитесь на глубоком медленном вдохе. Задержите дыхание и на выдохе медленно наклонитесь назад. На вдохе вернитесь в исходное положение. Такие же наклоны сделайте вправо и влево.

7. Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделайте несколько коротких вдохов, наполните легкие воздухом. Теперь задержите дыхание на 7—12 секунд. Медленно выдохните через нос.

Очень полезно и специальное упражнение «Сосредоточение на области нижнего Дань-Тянь». Сосредоточение на ней, иначе называемой «киноварное поле», помогает улучшить диафрагмальное дыхание и таким образом наладить всю систему снабжения энергией нашего тела.

### **Упражнение «Сосредоточение на области нижнего Дань-Тянь»**

---

Сначала направьте свой взгляд на область чуть ниже пупка, то есть в район второй, крестцовой, чакры. Сосредоточьтесь. «После принятия позы, — пишут мастера цигун, — сначала в течение 3—5 минут расслабиться согласно требованиям естественной позы стоя, прикрыть глаза так, будто перед глазами повесили занавесь, успокоить нервы, установить дыхание, воздух доходит до киноварного поля. Затем, на вдохе, довести воздух до центрального киноварного поля и после небольшой паузы, на выдохе довести воздух до подошв ступней, в это время пальцы слегка вцепляются в пол, ступни устойчивы, как корни старого дерева; необходимо думать о своем теле, как о старой сосне, величественно возвышающейся. При длительном выполнении позы возникает приподнятое состояние. Одновременно проверяется эффективность расслабления в позе».

Специалисты цигун объясняют пользу дыхательных упражнений так:

«Когда во время тренировок „входят в покой“ и прерывается связь с внешним миром, то это оказывает на кору головного мозга тормозящее действие, позволяя восстановиться клеткам коры головного мозга, работа которых из-за избыточного возбуждения стала сумбурной; кроме того, это может оказать защитное действие при возникновении вредного стресса от внешних впечатлений. Далее, с помощью управляемого дыхания можно массировать внутренние органы, способствуя кровообращению, усиливая работоспособность органов. К тому же при регулировке дыхания возбуждается дыхательный центр, что оказывает положительное влияние на общее состояние человека и, кроме того, гармонизирует симпатическую и парасимпатическую нервную системы,

относящиеся к вегетативной нервной системе».

## Мудры, помогающие работе мозга и нервной системы

От работы мозга в целом зависит и ваше самочувствие, ваше здоровье, ваши заболевания. Мозг наиболее ранимый и хрупкий орган, недаром он окружен мощными костями черепной коробки. И если движение энергии внутри вашего тела разлажено, то первым страдает именно мозг. А если мозг чувствует себя ущемленным, он начинает неправильно работать. Круг замкнулся. Так что правильно говорят: в основном все ваши болезни психосоматические. Плохо работает мозг — плохие команды получает тело. Плохие команды получает тело — плохо работают все органы. Плохо работают все органы — мы плохо себя чувствуем. Если это «плохо» усугубляется, начинаются органические изменения в тканях и органах. А с этим уже гораздо труднее бороться.

Вот на Востоке и пользовались целым рядом мудр, чтобы не дать мозгу работать плохо. В даосской традиции одной из самых важных позиций пальцев считалась мудра «Знание».

### Мудра «Знание»

---

Поставьте руки перед собой, концы пальцев направлены вверх. Соедините подушечки указательного и большого пальцев. Три других пальца выпрямите, слегка расставив (рис. 51, 52).

Эта мудра хорошо снимает все нервные расстройства, а кроме того, активизирует мозговую деятельность. Поэтому она была самой популярной мудрой в даосских монастырях.

Попробуйте делать мудру «Знание» в моменты, когда вам нужна сосредоточенность, ясность и острота мысли. Вы увидите, что после пары занятий мысли перестанут разбегаться, а в любом вопросе вы всегда найдете неожиданную точку зрения. Кроме того, эта мудра наладит и циркуляцию энергии в теле. Так что улучшится самочувствие. Если вы страдаете гипертонией, то эта мудра очень полезна именно для вас. Она снижает кровяное давление.

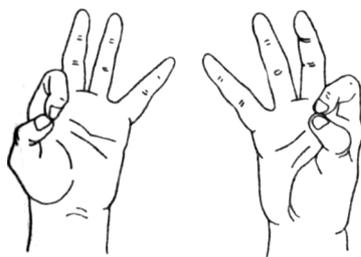


Рис. 51



Рис. 52

С циркуляцией энергии на уровне головы связаны и две мудры, отвечающие за зрение и за слух. Плохой слух излечивает мудра «Небо».

### Мудра «Небо»

---

Поставьте руки перед собой. Подушечку среднего пальца прижмите к основанию большого пальца, а большим пальцем слегка надавите на согнутый средний палец. Остальные пальцы выпрямлены и свободны (рис. 53, 54).

Мудра отлично справляется с плохим слухом, если ее применять постоянно, а не от случая к случаю. Она снимает воспаление среднего уха, возрождает нервные связи внутри уха.



Рис. 53

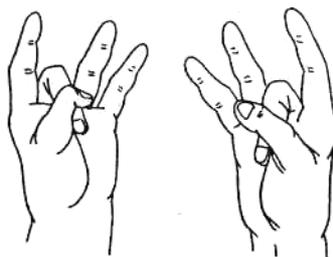


Рис. 54

Такое же благотворное действие на все системы организма, а не только на мозг, оказывает знаменитая мудра «Земля».

### **Мудра «Земля»**

Руки перед собой. Безымянный и большой палец сложены подушечками, образуя кольцо или, как говорят на востоке, «окно». Это окно ведет к Богу. Окно связывает вас с Высшей энергией. Остальные пальцы подняты и расправлены свободно (рис. 55, 56). Другой вариант этой мудры так и называется «Окно мудрости».



Рис. 55

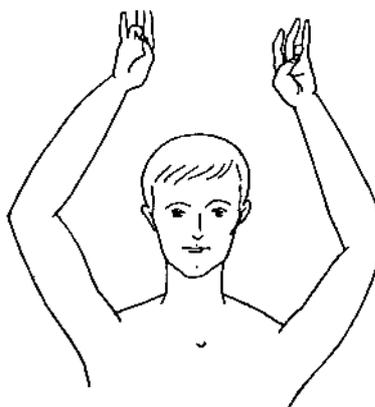


Рис. 56

### **Мудра «Окно мудрости»**

Руки перед собой. Согните безымянные пальцы и перекройте их сверху большими пальцами. Остальные пальцы подняты и свободны (рис. 57, 58). Мудра восстанавливает мозговое кровообращение, усиливает приток свежей энергии кислорода, лечит склеротические явления.

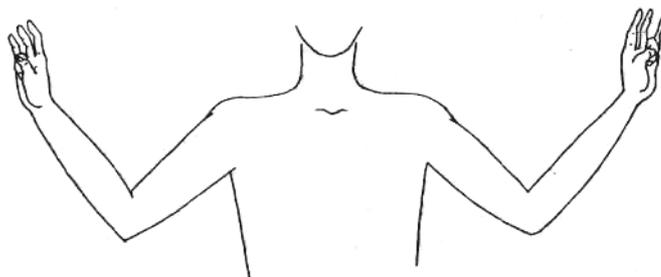


Рис. 57

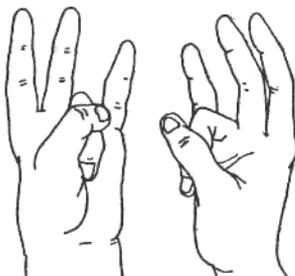


Рис. 58

Нарушение циркуляции энергии сказывается и на наших контактах с внешним миром. Зачастую невозможность общаться с другими людьми говорит не столько о плохом характере, сколько о психическом заболевании. Чтобы избежать душевных болезней, очень полезно выполнять ежедневно мудру «Лестница небесного храма».

#### **Мудра «Лестница небесного храма»**

Поставьте руки перед собой и соедините пальцы в таком порядке: концы пальцев левой руки находятся между концами пальцев правой руки так, чтобы они оказались внизу (рис. 59, 60). У вас получаются как бы

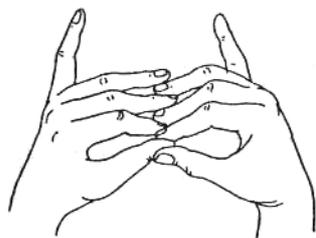


Рис. 59

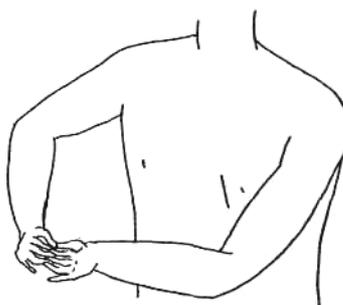


Рис. 60

ступени. Эти ступени ведут к Богу. Мизинцы подняты вверх и выпрямлены.

В пожилом возрасте на помощь приходит еще одна полезная мудра — «Шапка Шакьямуни». Шакьямуни — это мирское имя Будды.

#### **Мудра «Шапка Шакьямуни»**

Соедините безымянный и указательный пальцы правой руки первыми фалангами с одноименными пальцами левой руки. Средние пальцы и мизинцы обеих рук соедините в выпрямленном положении. Большие пальцы прикасаются друг к другу боковыми участками (рис. 61, 62).

Поставьте руки на затылок запястьями. Подержите некоторое время. Затем, не разжимая пальцев, плавно опустите до уровня груди. Не делайте эту мудру при высоком давлении!

Мудра «Шапка Шакьямуни» особенно полезна при депрессии и сосудистой патологии головного мозга.

Пожилым людям рекомендуется сочетать эту мудру с мудрой «Окно мудрости», с которой вы уже знакомы. Такое сочетание помогает не допустить одного из самых страшных недугов старости — слабоумия.



Рис.61



Рис.62

Но если вы хотите, чтобы нервы у вас были в порядке, а мысли ясные и четкие, мало делать мудры. Нужно обязательно заниматься специальной гимнастикой. Для укрепления нервной системы рекомендуется делать и специальные упражнения.

### **Упражнение «Укрепляем нервную систему»**

Встаньте прямо, ноги врозь.

Сделайте полный медленный выдох. Во время такого же полного медленного вдоха вытяните руки вперед на уровне плеч ладонями вниз.

Задержите дыхание и соберите пальцы в кулак. Теперь отводите руки к плечам и выпрямляйте их. Движения размеренные. Выполните 3 раза.

Начните выдох, опуская медленно руки и расслабляя мускулатуру. Спина мягкая, немного наклонена вперед.

Примечание. Руки выпрямлять нужно очень медленно, спокойно, с большим усилием, как будто вы преодолеваете сопротивление. Задержка дыхания зависит от степени вашей тренированности. Начните с минимальной.

А еще я всем рекомендую освоить «Систему созерцания одного пальца». Вот что я сама прочитала об этом:

«Система „Созерцание одного пальца для обретения безграничной внутренней энергии, продления жизни и возвращения к изначальному" передана Учителем Чэнь Чжэньгуаном. Она направлена на укрепление „естества", устранение заболеваний и продление жизни. Это прекрасный способ выплавления в нижнем дантяне чудесной пилюли, а также эффективный способ оздоровления и продления жизни для людей различного возраста и пола.

Важнейшим элементом этой системы цигун является расслабление тела и духа. Долговременное или чрезмерное психическое напряжение приводит к многочисленным заболеваниям, поэтому умение расслабляться является эффективным способом поддержания организма в хорошем функциональном состоянии, способствует восстановлению подорванного здоровья.

Представьте, что вы находитесь в красивом месте, вы слышите пение чудесных птиц и ощущаете аромат удивительных цветов, а сердце ваше наполняется необыкновенной радостью. Можно вызывать в сознании и другие картины, например, представить, что вы стоите по пояс в теплой воде, волны нежно ласкают вашу кожу, вы ощущаете легкость своего тела, слабое и приятное сопротивление воды. Этот способ позволяет достаточно быстро добиться душевного покоя и, как следствие, полного расслабления мышц. Психическое расслабление предполагает выполнение упражнения в состоянии полного покоя. Для этого перед началом занятий необходимо избегать напряжения, возбуждения, отрицательных эмоций. Во время практики цигун необходимо уподобиться одинокому путнику, бредущему в пустынных горах: на возникшую перед глазами небожительницу — не обращать внимания, на летящего дракона — не оглядываться, лезвия клинка, прикоснувшегося к горлу, — не пугаться, к звуку падающей скалы — не прислушиваться. Иными словами, нужно избавиться от всех посторонних мыслей, добиться максимального сосредоточения, ввести мозг в состояние истинного покоя. Древние Мастера говорили: „Покой приходит через чистое сознание". Когда достигаешь сосредоточения, сердце и мысли погру-

жаются в абсолютный покой. Только полный покой мозга способен предотвратить утечку и распыление главной, защитной, изначальной ци».

### **Упражнение «Созерцание одного пальца»**

---

Согните мизинец, безымянный и средний пальцы, накройте их сверху большим пальцем, оставьте свободным и прямым только указательный палец правой руки.

Отведите руку вперед так, чтобы ногтевая фаланга этого пальца оказалась точно на линии вашего взгляда. Теперь смотрите вдаль, за палец, и медленно дышите. Так дышите, чтобы дыхание становилось все реже и реже. Сначала вокруг пальца появится светящийся ореол, потом палец точно станет таять в облачке дыма или тумана, затем вы вдруг словно бы перенесетесь в другое, волшебное место. Все может ваше воображение. Вы можете видеть чудесные картины природы, вдыхать свежий воздух, наслаждаться цветом и вкусом воображаемого мира. Созерцайте этот мир, купайтесь в его лучах.

Когда вернетесь из мысленного странствия, ваше тело будет сильным и отдохнувшим, ваши чувства яркими и радостными. А душевная радость — путь к здоровью. Ничто так не укрепляет нервы и не делает ясным мышление, как радость.

***Перед работой с мозгом и нервной системой сделайте базовое упражнение, прочистите чакры, войдите в медитативное состояние! Не забудьте завершить занятие успокоительным упражнением на снятие энергии и умойтесь холодной водой!***

## **Мудры, оздоравливающие мочеполовую систему**

Неполадки в сексуальной сфере связаны тоже с нарушением движения энергопотоков. Если от нижних чакр эта сильная энергия не поднимается вверх, страдает весь организм. Если нижние чакры плохо снабжаются внешней энергией, то начинаются сексуальные проблемы, что отражается на общем здоровье. Для полноты жизни и для того, чтобы жизнь вам казалась счастливой и насыщенной, очень полезно выполнять хоть одну из мудр, рассчитанных как раз на оздоровление половых органов.

Чудесная и испытанная многими моими подругами мудра называется очень поэтично — «Парящий лотос».

Делать ее я советую в особом состоянии. Обязательно сядьте в позу лотоса или полулотоса, потушите в комнате электричество, если день, закройте шторами окна. Воздух в комнате должен быть прохладен и ароматен. Для этого можете зажечь какое-нибудь мягкое ароматное восточное благовоние. Поставьте музыку, лучше медитативную. Представьте себе цветок лотоса. Он раскрыт. Он благоухает. От него исходит сияние. Сияние заполняет весь мир.

### **Мудра «Парящий лотос»**

---

Соединены подушечки больших пальцев, выпрямленные указательные и средние пальцы касаются друг друга подушечками, безымянные пальцы и мизинцы скрещены и лежат в основании средних пальцев (рис. 63, 64).

Слушайте, как музыка наполняет ваш дом. Как ее волшебная сила идет по воздуху и касается ваших рук. Энергия проникает глубоко в ваше тело. Энергия устремляется потоком чистого света в нижнюю часть вашего живота. Вы чувствуете, как она лечит ваше тело, исправляет дефекты, перенаправляет потоки, перестраивает клетки.



Посидите в такой позе 25—40 минут. Желательно выполнять ее перед сексуальным контактом. Вы даже не представляете, какую радость сможете испытать потом!

Кроме мудры «Парящий лотос», существует и несколько специальных поз — упражнений. Одна из них называется «Маха».

### **Упражнение**

#### **«Маха»**

---

Сядьте на пол и разведите ноги как можно шире. Согните левую ногу так, чтобы пятка находилась в районе промежности, а ступня легла вдоль правого вытянутого бедра.

Теперь возьмитесь руками за большой палец правой ноги и нагните голову так, чтобы подбородок коснулся яремной ямки — впадины между ключицами.

Сделайте медленный глубокий вдох, одновременно сжимая мышцы промежности и живота до самой диафрагмы. Теперь сделайте медленный выдох, наклонясь вперед. Постарайтесь представить, что энергия входит через вашу лобную чакру и омывает все тело. Оставайтесь в этой позе столько, сколько сможете не дышать. Расслабьте мышцы и медленно, выполняя вдох, вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение, сменив ноги.

Это волшебное упражнение. Оно не только благотворно влияет на почки, печень, половые органы и желудочно-кишечный тракт, но даже способно предотвратить опущение и выпадение матки. В наши дни умные доктора рекомендуют его всем женщинам, страдающим этим недугом.

Если вы мечтаете о прекрасном гармоничном сексе, вам поможет другое упражнение — «Йони».

### **Упражнение «Йони»**

---

Сядьте в позу полулотоса, руки опущены и разведены внизу ладонями наружу.

Сделайте несколько правильных и спокойных вдохов и выдохов, стараясь как можно лучше прочистить легкие. Расслабьте все мышцы. Положите ладони на лицо так, чтобы большие пальцы как бы заткнули уши, указательные легли на веки, безымянные закрыли ноздри, а мизинцы опустились на губы.

Глубоко медленно выдохните. Задержите дыхание и сделайте сильные сокращательные движения мышц нижней части таза, точно поднимаете органы брюшной полости вверх.

Время упражнения зависит от того, сколько вы можете не дышать. Внимание сконцентрируйте на базисной чакре. Через нее в вас входит ослепительный алый поток энергии. Он лечит ваши болезни, растекается по животу, готовит вас к получению наслаждения.

Такой же эффект дает другое упражнение — «Асвини».

### **Упражнение «Асвини»**

---

Сядьте на корточки, сделайте глубокий выдох. Начинайте очень медленно сокращать анальные мышцы. Все ваше внимание на состоянии этих мышц. Контролируйте их. Наслаждайтесь этим движением.

Задержите на пару секунд дыхание и очень медленно вдохните, при этом мышцы ануса расслабляются. Не переутомляйтесь.

Сначала вам хватит повторить упражнение 4—5 раз с задержкой на 5 секунд, а затем можно довести число сокращений-расслаблений до 10—20.

Кроме положительного влияния на половые органы это упражнение помогает усилить кровоток, наладить работу мочевого пузыря и отлично массирует прямую кишку.

**Внимание! Перед работой с мочеполовой системой обязательно сделайте базовое упражнение, прочистите чакры, войдите в медитативное состояние! Не забудьте завершить занятие успокоительным упражнением на снятие энергии и умойтесь холодной водой!**

## **Я КОНТРОЛИрую САМОЧУВСТВИЕ**

Вот вы сейчас прочли эти слова и вздохнули. Если бы можно было всегда чувствовать себя хорошо! Если бы тело слушалось своего хозяина!

Но простите! Вы только что освоили массу упражнений, научились делать мудры, вы уже умеете управлять внутренней энергией... Вы можете регулировать свое самочувствие! Захотите — и забудете о болезнях навсегда! А я — я вам немного помогу. Только не расставайтесь с этой книгой. Если вы спите, положите ее себе под подушку. Если вы куда-то собрались, возьмите ее с собой. Книга должна сопровождать вас. От нее исходит

доброе и регулирующее энергетическое поле.  
Договорились? Тогда начнем.

## Программа дня

**Перед сном вы положите мою книгу пол полушки. А утром, только открыв глаза, скажете себе так: Я медленно считаю до пяти, глядя в одну точку, внутренне сосредоточусь, и программа дня начнет выполняться.**

Теперь вы заложите для себя очень простую, но действенную программу:

**Я справлюсь! Все будет хорошо. Моя голова легкая, светлая, чистая. Я делаю свое дело с удовольствием, я вовремя отдыхаю и не переутомляюсь. Я спокойна и доброжелательна. У меня все получится само собой.**

Выберите точку немного выше уровня глаз, смотрите, не отводя глаз и не моргая, и мысленно считайте: 1, 2, 3, 4, 5!

Когда скажете себе «5» — программа вступает в работу.

Однако не забудьте, что только одна настройка на успех без работы над телом ничего не даст. Поэтому не забывайте правильно питаться, гулять на свежем воздухе и делать упражнения на распределение энергии к нуждающимся в этом органам.

Даже если вам не хочется улыбаться, взгляните в зеркало, раздвиньте губы, улыбнитесь себе. Ведь на вас из зеркала смотрит такое прекрасное, чистое, доброе лицо! Улыбнитесь! И теплая волна окатит вас с головы до ног — энергия наполняет ваше тело. И эту пульсирующую чистую энергию не пробьют теперь ни чужое зло, ни жестокое слово.

И вам никто не помешает. Вы сделаете все, что задумали. А если на минуту ощутили неуверенность — сложите руки, как для молитвы, закройте глаза, и сила придет к вам. И вера придет к вам. И жизнь ваша станет счастливой.

**Всякому делу свой час.** Только не забывайте, что всякому занятию свое время. Об этом чудесно написано в старинной китайской книге «Истинная теория древнего неба»:

«Те же, кто знает Путь, образцом берут инь-ян, гармонию у всех искусств, пить и есть — имей грань, встать, сесть — имей порядок, не безрассудно трудись и работай — сможешь тогда сочетать дух и форму, а иссякнут и небесные годы, окажется: счет шел на века».

Если перевести эти слова на современный язык, то, как пишут люди, посвятившие жизнь цигун: «...метод взращивания жизни, способ изгнания болезней и продления долголетия включает следующее: необходимо выбирать способ тренировки в зависимости от сезона и изменений погоды, есть и пить — в определенное время, определенное количество, работа и отдых должны разумно чередоваться, физический и умственный труд — иметь определенные пределы».

И у нас тоже есть заповеди на эту тему:

- не объедайся;
- соблюдай режим дня;
- одевайся по погоде;
- не переутомляйся;
- не перенапрягайся.

Если эти правила не соблюдать, то хоть всю жизнь делай мудры и принимай регулирующие потоки энергии позы, ничего не выйдет.

Как-то китайский мастер цигун пожаловался моему другу на своих русских учеников:

«Не понимаю я русских, — сказал он ему с тоской, — рвутся ко мне на занятия, со слезами просят, чтобы в группу взял. Беру. И потом не знаю, что с ними делать. Объясняю, кажется, ясно: все хорошо в свое время. Спешить нельзя. Измываться над собой нельзя. Ленишься нельзя. А тут ко мне приходит ученик, ему уже сорок два года, сознательный вроде бы человек. Приходит, и вижу — весь он зеленый. Приходит и сообщает: „Ваша даосская наука — чушь. Она мне не помогает“. Начинаю тогда выяснять, как он дома занимается, правильно ли питается, достаточно ли спит. И он мне на все отвечает, что правильно, что изо всех сил старается. А у него с сердцем стало хуже, у него круги под глазами, у него кожа нехорошая. Спрашиваю, какие упражнения он делает и сколько раз в день. И тут-то он с яростью говорит: с утра и до вечера. Я думал, что не понял, переспрашиваю. И снова слышу: с утра и до вечера. Он бы и ночью занимался, только во сне не может положение пальцев контролировать...»

Мой друг рассмеялся и сказал:

«У нас есть прекрасная поговорка: заставь дурака Богу молиться, он и лоб расшибет».

**Очень вас прошу: соблюдайте умеренность. Не спешите. Не занимайтесь чрезмерно. Упражнения должны делать жизнь лучше, но упражнения — не жизнь, это только способ достижения цели. И здоровье — не цель. Цель — реализация вашего Я. Здоровому человеку этого достичь проще. Ему не нужно отвлекаться на свои болячки. Он свободен. Он творец своей жизни.**